

IES SANTA EUGENIA

PROGRAMACIÓN

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: 2025-2026

ÍNDICE

0.- INTRODUCCIÓN

1.- NORMATIVA DE APLICACIÓN

2.- PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO

3.- OBJETIVOS DE ETAPA

4.- OBJETIVOS GENERALES DE ÁREA

5.-COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

6.- BLOQUES CURRICULARES

7.- CONTENIDOS DE LA ESO Y BACHILLERATO

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

9. SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE LA ESO

10.- SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE BACHILLERATO

11. CONTENIDOS MÍNIMOS

12.- METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS

13.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

14.- LA EVALUACIÓN

15. MECANISMO DE RECUPERACIÓN

16. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS

17. PENDIENTES

18. PÉRDIDA DE EVALUACIÓN CONTINUA

19. EVALUACIÓN DEL PROFESOR Y DEL PROYECTO EDUCATIVO

**20.-MEDIDAS DE APOYO Y REFUERZO EDUCATIVO PARA REPETIDORES.
MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

21. ADAPTACIONES CURRICULARES ESPECÍFICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA

22. TRATAMIENTO DE ELEMENTOS TRANSVERSALES

23. TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN

24. PLAN LECTOR

25.- INTERDISCIPLINARIEDAD

26. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

27.- OPTATIVAS ESO

28.-OPTATIVA DE 2º BACHILLERATO

29.- PROCEDIMIENTO PARA QUE EL ALUMNADO Y SUS FAMILIAS CONOZCAN LOS OBJETIVOS, LOS CONTENIDOS, LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN Y LOS PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE.

30. ANEXOS

0.- INTRODUCCIÓN

Esta programación se integra en la Programación Anual del Departamento de Educación Física, para el primer y segundo ciclo de E.S.O., primero de Bachillerato y la optativa de Deportes en la ESO. Se realiza teniendo en cuenta los criterios establecidos en el Proyecto Curricular de Centro, por el Departamento, criterios establecidos por el Claustro de profesores y la Comisión de Coordinación Pedagógica del mismo, y de acuerdo con el marco legal que se indicará a continuación.

La programación didáctica es el conjunto de decisiones recogidas en un documento dentro de un departamento de coordinación didáctica en relación con la organización del proceso de enseñanza-aprendizaje de dicha área. Programar es un proceso de reflexión, planificación y retroalimentación sobre los contenidos del currículo, los objetivos, los medios, los métodos, las estrategias y recursos, que permitan al alumnado alcanzar las metas educativas de acuerdo con su nivel, sus intereses, su motivación y exigencia social

Esta programación pretende ser práctica y adaptarse a las necesidades educativas de nuestros alumnos/as del centro en el cual se ubica. En este sentido se pretende responder a los interrogantes que nos plantea el currículo oficial: **qué, cómo y cuándo enseñar; qué, cómo y cuándo evaluar**, que responden y dan forma a todo el proceso educativo, desde los contenidos a enseñar hasta nuestro estilo de enseñanza para la adquisición de aprendizajes.

ELEMENTOS DE LA PROGRAMACIÓN	
¿Qué enseñar?	· Objetivos · Contenidos
¿Cómo enseñar?	· Metodología
¿Cuándo enseñar?	· Secuenciación de objetivos y contenidos · Actividades de enseñanza-aprendizaje
¿Qué evaluar?	· Criterios de evaluación
¿Cómo evaluar?	· Procedimientos de evaluación · Instrumentos de evaluación
¿Cuándo evaluar?	· Momentos de la evaluación

La Educación Física se revela en la actualidad como un área con responsabilidad en el fomento de la salud y de la ocupación constructiva del tiempo libre, preocupaciones ambas crecientes en la sociedad de principios del siglo XXI, con una tendencia al sedentarismo creciente y a una ocupación del tiempo libre poco saludable. Así, por las importantes responsabilidades que se le otorgan se hace preciso cambiar el modelo educativo de la misma con el objetivo de formar integralmente al alumnado, es decir, que conozca, que sepa hacer y que adquiera una serie de valores y actitudes asociados. Todo ello orientado a conseguir ofrecer una Educación Física para todos, y no sólo para los más eficientes a nivel motriz (como sucedía tradicionalmente), y una educación de calidad en la que se potencie el aprendizaje autónomo del alumnado, y su capacidad de resolver problemas. Así, es a través de la adquisición de esta autonomía, como se pretende que el alumno/a incluya hábitos de práctica físicos-deportivos vitalicios y que asocie ésta a estilos de vida saludables. No obstante, no será suficiente con habituarles a esta práctica, sino que ésta deberá estar asociada a una escala de valores y normas,

y al fomento de actitudes críticas ante fenómenos del deporte espectáculo como son el consumismo, el doping y la violencia.

¿Por qué elaboramos una programación?

Porque nos lo indica el marco legislativo y nos ayuda a eliminar el azar y la improvisación, lo cual no indica que todo esté cerrado y determinado. Sistematiza, ordena y concreta el proceso indicado en el proyecto educativo y curricular, contando con suficiente flexibilidad para dejar margen a la creatividad y permite adaptar el trabajo pedagógico a las características culturales y ambientales del contexto.

Porque como docentes sabemos que es necesaria y muy útil para un buen proceso de enseñanza-aprendizaje, y somos conscientes de la importancia de su correcta elaboración, utilización y continua evaluación.

¿Cómo la elaboramos?

Pensamos, realizamos y redactamos esta Programación siguiendo una serie de puntos que aparecen recogidos en el índice, los cuales nos ayudan a ir de lo general a lo concreto, especificando y concretando cada vez más los apartados.

De esta forma, hacemos un recorrido por todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, abordando temas y situaciones que nos serán necesarios a la hora de llevar a cabo nuestra labor docente, pero teniendo en cuenta que la interacción profesor-alumnado es siempre cambiante, por lo que lejos de utilizarla como guía inamovible, la consideraremos como un documento orientativo que debemos ir evaluando durante el proceso y modificarlo si es necesario.

¿Para quién la elaboramos?

Para el alumnado, porque en ella se recogen sus características, haciendo referencia a sus edades, a su nivel de desarrollo tanto físico como psicológico y socioafectivo; consideramos sus intereses e inquietudes y finalmente, las dificultades y problemas propios de la adolescencia. Para nosotros mismos, por la necesidad y utilidad que representa a la hora de llevar a cabo la labor docente.

1.- NORMATIVA DE APLICACIÓN

Se indica a continuación la Normativa de Aplicación recogida en la presente Programación Didáctica, destacando que para **todos los cursos ya se aplica la LOMLOE, Reales Decretos y Decretos** derivados de ella:

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.

Los Reales Decretos por los que se establecen las enseñanzas mínimas en la Educación

Secundaria Obligatoria, **Real Decreto 217/2022**; y en Bachillerato, **Real Decreto 243/2022**.

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, define objetivos, competencias clave, competencias específicas y criterios de evaluación.

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre ha introducido nuevos elementos en el currículo, que es conveniente conocer al redactar las programaciones didácticas. Estos elementos se concretan tanto en los Reales Decretos por los que se establecen las enseñanzas mínimas como en los Decretos del currículum.

En cuanto a la **evaluación**:

ORDEN 1712/2023, de 19 de mayo, de la Vicepresidencia, Conserjería de Educación y Universidades, por la que se regulan determinados aspectos de organización, funcionamiento y ***evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria***.

ORDEN 2398/2016, de 22 de julio, de la Conserjería de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid, por la que se regulan determinados aspectos de organización, funcionamiento y ***evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria***.

ORDEN 2067/2023, de 11 de junio, de la Vicepresidencia, Consejería de Educación y Universidades, por la que se regulan determinados aspectos de organización, funcionamiento y ***evaluación en el Bachillerato***.

En cuanto a la **atención a la diversidad**:

Decreto 23/2023, de 22 de marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se regula la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado de la Comunidad de Madrid.

En cuanto a la **organización del curso escolar**:

ORDEN 1952/2023, de 2 de junio, del vicepresidente, Consejero de Educación y Universidades, por la que se establece el calendario escolar para el curso 2023/2024 en los Centros Educativos no Universitarios Sostenidos con Fondos Públicos de la Comunidad de Madrid.

2.- PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO

2.1. COMPONENTES

El Departamento de Educación Física estará constituido durante el presente curso escolar por **los siguientes profesores/as**:

- **D. Mario Calvo**, profesor interino a horario completo y tutor.
- **Dña. Sara López**, profesora interina a horario completo y tutora.
- **D. Ignacio Miguel Monedero**, profesor interino a horario completo y tutor.
- **Dña. María José Pérez**, funcionaria de carrera y jefa del Departamento.
- **D. Iván Romero**, profesor interino a horario parcial y tutor.

2.2. MATERIAS QUE SE IMPARTEN

El departamento de Educación Física imparte esta misma asignatura como materia obligatoria en todos los cursos de la E.S.O y en el primer curso de Bachillerato. Igualmente, imparte una materia optativa en 1º y 2º E.S.O. denominada “Deportes”, y una optativa en 2º Bachillerato denominada “Actividades físico-deportivas”.

2.3- ACUERDOS COMUNES PARA EL DEPARTAMENTO

El departamento de Educación Física se define por una filosofía de trabajo basada en una serie de pautas, que han de llevarse a cabo en el desarrollo diario de la labor docente de sus miembros.

Estas pautas comunes son:

- **Autonomía del alumnado:** centrado en la adquisición y el desarrollo de unos hábitos de práctica de mínimos, tratando de fomentar el gusto por las actividades físicas, deportivas y recreativas, y extender la práctica de éstas fuera del ámbito escolar de manera autónoma.
- **Seguridad:** centrado en conseguir que el alumnado realice actividad física correctamente, con total garantía de seguridad para sí mismo como para sus compañeros (realizando un calentamiento previo como preparación para esfuerzos más intensos; adquisición de posturas adecuadas y localización correcta de los diferentes ejercicios; consideración de los principios del entrenamiento (continuidad, multilateralidad, etc.) e indumentaria adecuada (transpirable, limpia, cómoda, calzado adecuado y atado correctamente, ausencia de joyas durante la práctica, sin chicles, pelo largo recogido que no dificulte la visión, etc.).
- **Higiene:** basado en la adquisición de unos hábitos de higiene (cambiarse de ropa tras realizar la actividad para evitar posibles resfriados; prevenir malos olores en las clases posteriores); así como hidratarse antes, durante y tras la actividad.
- **Responsabilidad:** se seguirá insistiendo en la importancia de la valoración, respeto y cuidado del material e instalaciones, haciéndoles partícipes de su conservación y mejora.
- **Solidaridad, compañerismo y deportividad:** al finalizar el segundo ciclo el alumno/a debe ser consciente de la importancia de la práctica de la actividad física y el deporte como medio de desarrollo de valores sociales y personales tales como la solidaridad, el compañerismo, la sana competencia, la cooperación, la empatía, la tolerancia, gestión de las emociones, etc.

Además de los principios citados anteriormente, que se orientan básicamente al trabajo de clase, también se establecen otros vinculados directamente con el profesorado:

- **Formación continua:** el Departamento de Educación Física considera de gran importancia la formación continua de sus miembros y se debería facilitar la asistencia a la realización de cursos y seminarios que puedan ampliar su capacidad didáctica, así como la adquisición de materiales: libros, revistas, vídeos, programas informáticos, etc.
- **Diálogo y colaboración:** basado en la comunicación constante y apoyo mutuo entre el grupo de profesores del área, buscando soluciones a las dificultades y problemas que nos pudieran surgir. Igualmente, valoramos muy positivamente la colaboración o actividad interdisciplinar con otros departamentos que están relacionados con nuestros contenidos y objetivos.

En las reuniones del departamento se tomarán los acuerdos comunes y se realizarán una vez por semana, tal y como establece la legislación vigente. La jefa del departamento informará a sus miembros de los acuerdos y novedades tratados en la CCP y se tratarán los diferentes puntos del día para el buen funcionamiento del departamento y desarrollo de la Programación.

En cuanto al alumnado, debemos tener en cuenta en nuestras decisiones comunes, que se halla inmerso en la fase de la pubertad y la adolescencia en las que a menudo se presentan características complejas y que, a veces, se manifiestan de forma conflictiva mediante comportamientos de inseguridad, agresividad, timidez, rechazo, falta de motivación... por ello, se procurará ayudar al adolescente, a través de la actividad física, a superar estos conflictos que le producen inestabilidad, y a favorecer su inserción en la vida activa. Para ello tendremos en cuenta lo siguiente:

1. La identidad personal

Etapas de transición entre la infancia y la edad adulta, en la que el joven trata de definir su identidad personal mediante la autodefinición de sí mismo ante el grupo que le rodea. Se juzga a sí mismo en función de lo que juzguen los demás y de las conclusiones que extraiga de su comparación con el resto del grupo.

2. Desarrollo del concepto de sí mismo

Podemos observar que en estas edades la preocupación por la imagen del propio cuerpo pasa a un primer plano; esto se debe a que la imagen corporal que tenían establecida de toda su infancia se ve rápidamente transformada, siendo necesario un tiempo para poder asimilar y aceptar su nuevo cuerpo. Necesita que el resto del grupo acepte su identidad para poder crearse un concepto positivo de sí mismo.

3. El papel de los padres y otros adultos

Desde la infancia a la adolescencia pasamos por diferentes etapas en lo que respecta a grupos de referencia para el individuo; al principio los padres son sus únicos referentes, para posteriormente, comenzar a formar su grupo de compañeros/as y amigos/as, y llegar a la adolescencia donde las relaciones con la familia se suelen debilitar y toman más importancia las relaciones con el grupo de amistades.

Los adolescentes, por su propia naturaleza, tienden a rechazar y desafiar a la autoridad, lo prohibido, y en cierta medida, padres y profesorado representamos ese papel.

4. Amistad y grupo de compañeros

La pérdida de peso de la influencia de los padres y familia es inversamente proporcional a la importancia que cobra el grupo de amigos/as. El grupo de amistades se convierte en un valor de referencia imprescindible, donde se relacionan entre iguales y donde ya no se le considera un niño/a.

Por norma general, el adolescente se deja influenciar más por el grupo de afines en cuestiones del presente inmediato que por sus padres.

3.- OBJETIVOS DE ETAPA

Los componentes del departamento de Educación Física a través de sus actuaciones tendrán como finalidad transmitir a todos los alumnos/as los elementos básicos de la cultura, formarles para asumir sus deberes y ejercer sus derechos, y prepararles para la incorporación para la vida activa, tal y como consta, en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria; el Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato y los Decretos 52/2015, de 14 de mayo, y 64/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, respectivamente.

Estos objetivos, además, se relacionan con las diferentes competencias clave que se establecen en dicha normativa.

COMPETENCIAS CLAVE

- a) **Competencia en comunicación lingüística.**
- b) **Competencia plurilingüe.**
- c) **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.**
- d) **Competencia digital.**
- e) **Competencia personal, social y de aprender a aprender.**
- f) **Competencia ciudadana.**
- g) **Competencia emprendedora.**
- h) **Competencia en conciencia y expresión culturales.**

De esta manera, el área de Educación Física contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

SECUNDARIA

OBJETIVOS DE ETAPA	COMPETENCIAS CLAVE
a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.	* Competencias sociales y cívicas. * Competencia emprendedora. * Competencia en conciencia y expresión culturales.
b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.	* Competencia personal, social y de aprender a aprender. * Competencia emprendedora.
c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.	* Competencia en comunicación lingüística. * Competencia ciudadana. * Competencia en conciencia y expresión culturales.
d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.	* Competencia en comunicación lingüística. * Competencia ciudadana. * Competencia en conciencia y expresión culturales.
e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.	* Competencia en comunicación lingüística. * Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. * Competencia digital * Competencia personal, social y de aprender a aprender. * Competencia emprendedora.
f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los	* Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.

métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.	* Competencia personal, social y de aprender a aprender.
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.	* Competencia en comunicación lingüística. * Competencia personal, social y de aprender a aprender. * Competencia emprendedora.
h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.	* Competencia en comunicación lingüística.
i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.	* Competencia en comunicación lingüística. * Competencia plurilingüe.
j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.	* Competencia ciudadana. * Competencia en conciencia y expresión culturales.
k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.	* Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. * Competencia ciudadana. * Competencia en conciencia y expresión culturales.
l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.	* Competencia en comunicación lingüística. * Competencia en conciencia y expresión culturales.

BACHILLERATO

OBJETIVOS DE ETAPA	COMPETENCIAS CLAVE
--------------------	--------------------

a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.	* Competencias sociales y cívicas. * Competencia emprendedora. * Competencia en conciencia y expresión culturales.
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.	* Competencia personal, social y de aprender a aprender. * Competencia emprendedora. * Competencias sociales y cívicas.
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.	* Competencia en comunicación lingüística. * Competencia ciudadana. * Competencia en conciencia y expresión culturales.
d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.	* Competencia en comunicación lingüística. * Competencia personal, social y de aprender a aprender. * Competencia ciudadana. * Competencia en conciencia y expresión culturales.
e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su comunidad autónoma.	* Competencia en comunicación lingüística.
f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.	* Competencia en comunicación lingüística. * Competencia plurilingüe.
g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.	* Competencia en comunicación lingüística. * Competencia personal, social y de aprender a aprender. * Competencia emprendedora. * Competencia matemática y competencia en ciencia,

	tecnología e ingeniería.
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.	* Competencia ciudadana. * Conciencia y expresiones sociales.
i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.	* Competencia en comunicación lingüística. * Competencia personal, social y de aprender a aprender. * Competencia emprendedora. * Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
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.	* Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. * Competencia personal, social y de aprender a aprender.
k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.	* Competencia personal, social y de aprender a aprender. * Competencia emprendedora. * Competencia en comunicación lingüística.
l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.	* Competencia en comunicación lingüística. * Competencia en conciencia y expresión culturales.
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.	* Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. * Competencia ciudadana. * Competencia en conciencia y expresión culturales.
n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.	* Competencia en comunicación lingüística. * Competencia en conciencia y expresión culturales.
o) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.	* Competencia ciudadana.

4.- OBJETIVOS GENERALES DE ÁREA

El área de Educación Física tendrá como finalidad contribuir a desarrollar en los alumnos/as las siguientes capacidades y que estos/as sean capaces de:

1. Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficiencia, en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad educativa.
2. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que presenta la práctica habitual y sistemática de la actividad física a lo largo de la vida, en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud, individual y colectiva.
3. Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de auto exigencia y superación personal.
4. mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno y a su variabilidad.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6. Conocer el cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica y consecuente frente a las actividades dirigidas a la mejora de la condición física, la salud y la calidad de vida, haciendo un tratamiento diferenciado de cada capacidad.
7. Reconocer, valorar y utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa, diseñando y practicando actividades rítmicas con y sin una base musical adecuada.
8. Reconocer el medio natural como espacio idóneo para la actividad física, y discriminar aquellas prácticas que pueden causarle cualquier tipo de deterioro.
9. Recuperar y comprender el valor cultural de los juegos y deportes populares y recreativos, como elementos característicos de nuestra cultura que hace falta preservar; practicarlos con independencia del nivel de habilidad personal y colaborar con la organización de campeonatos y actividades de divulgación.
10. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
11. Conocer las posibilidades que el entorno ofrece (espacios, equipamientos e instalaciones) para la práctica de actividad física deportiva.
12. Conocer y utilizar técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas durante la actividad cotidiana y/o en la práctica de actividades físicas deportivas.
13. Conocer y practicar actividades y modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.

5.- COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

5.1. COMPETENCIAS PARA LA ESO

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 folclore 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.

5.2. COMPETENCIAS PARA EL BACHILLERATO

Las competencias para 1º Bachillerato son las siguientes:

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

La adquisición de esta competencia específica se materializa cuando el alumnado toma consciencia de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física y es capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus hábitos de vida atendiendo a sus intereses y objetivos personales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad del área 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 o el análisis de los comportamientos antisociales 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. Para materializar estos aprendizajes pueden emplearse distintas fórmulas y contextos de aplicación, que deben seguir trabajándose en relación con 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 y el cuidado de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar en nuestra área, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5 y CE3.

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

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. El bagaje motor previamente adquirido por el alumnado de esta etapa le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja posibilitará la focalización de su atención en aspectos que hasta ahora quedaban en un segundo plano, mejorando y perfeccionando así su ejecución técnico-táctica e identificando los errores más habituales que se dan en cada situación para poder evitarlos. Esto facilitará al alumnado avanzar un paso más hacia la planificación, dirección y supervisión de actividades físicas destinadas a otras personas, desarrollando funciones de entrenador o técnico.

Como en etapas anteriores, estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, sin dejar de lado necesariamente los más habituales o tradicionales y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, etc.) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros), procurando, en la medida de lo posible y según el contexto particular de cada centro, priorizar las manifestaciones más desconocidas para el alumnado o que destaquen por su carácter inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2 y CE3.

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 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.

Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del

fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro lado, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Como consecuencia de ello se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se realicen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5 y CC3.

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.

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante las etapas anteriores. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmite la cultura motriz y que hacen interesante su conservación.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en etapas anteriores, la cultura motriz tradicional podría abordarse mediante juegos tradicionales, populares y autóctonos, danzas propias del folclore tradicional, juegos 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, musical o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses, entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Estos contenidos podrían enriquecerse incorporando a las representaciones elementos de crítica social, emociones o educación. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos presentes en la actividad deportiva o sobre la cara oculta del deporte, que esconde intereses económicos y políticos ajenos a la sana competición. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: STEM5, CPSAA1.2, CC1 y CCEC1.

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.

A estas alturas de su vida, el alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida apropiado y comprometida con la conservación y mejora del entorno. Por eso, los esfuerzos en esta etapa no irán dirigidos tanto a la profundización en estos aprendizajes como a su consolidación a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa.

Continuando con el trabajo iniciado en etapas previas, el alumnado de Bachillerato deberá participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos que ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar. 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, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos abordados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno, 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 243/2022, de 5 de abril: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4 y CE1.

6.- BLOQUES CURRICULARES

6.1. PARA LA ESO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6.2. PARA EL BACHILLERATO

La Educación Física en Bachillerato se desarrolla desde una doble vertiente; por un lado, dando continuidad al trabajo realizado durante la Educación Secundaria Obligatoria, donde se abordaron retos clave como, por ejemplo, la consolidación de un estilo de vida activo y saludable en el alumnado, el desarrollo de actitudes responsables o el afianzamiento de la capacidad de puesta en acción de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Por otro lado, la Educación Física en Bachillerato adquiere un carácter propedéutico. En este sentido, el aumento vertiginoso de la oferta formativa y laboral relacionada con la materia puede explicarse, en parte, por la evolución y el auge que en los últimos años han experimentado la actividad física, el deporte, la salud y la ocupación del tiempo libre. Por ello, entre los propósitos de la Educación Física en esta etapa educativa, cabe destacar la presentación de una gran variedad de alternativas representativas de la versatilidad de la disciplina que sirva para acercar al alumnado a las distintas profesiones y a las diversas opciones de formación características del ámbito universitario, de la formación profesional o de las enseñanzas deportivas.

Así, en esta etapa educativa, y sobre la base del desarrollo de la motricidad alcanzado en las etapas anteriores, se deberá de continuar incidiendo en el dominio del ámbito corporal, profundizando tanto en los componentes técnico-tácticos de sus manifestaciones, como en los factores que condicionan su adecuada puesta en práctica. 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. Como consecuencia de este desarrollo, las unidades didácticas o proyectos que se diseñen deberán integrar contenidos de distinta procedencia, tratando de evitar centrarse exclusivamente en un único bloque. No todos los contenidos que se incluyen en estos bloques apuntan hacia prácticas o manifestaciones determinadas, sino que se limitan a recoger los aspectos básicos que han de desarrollarse, quedando a criterio del profesorado el nivel de concreción de los mismos, atendiendo al contexto del aprendizaje: alumnado, recursos, etc.

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

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

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

El cuarto bloque «**Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices**», por un lado, se centra en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro, incide en el desarrollo de las

habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas, libres de discriminación y violencia, entre los participantes en este tipo de contextos motrices.

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

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

Las actividades que integren los procesos orientados a la adquisición de las competencias han de abordarse desde diferentes perspectivas que incorporen el movimiento como recurso, incluyendo enfoques y proyectos interdisciplinares, desde la articulación con distintos elementos como son las opciones metodológicas de carácter participativo, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva, teniendo siempre en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido.

A modo de ejemplo de actividad se plantea la posibilidad de llevar a cabo un juego de rol en el aula. En él se asignarán diferentes papeles a cada uno de los estudiantes, desde futbolista profesional de élite capaz de acaparar todas las portadas, técnico deportivo, utillero, presidente del club de fútbol o periodista especializado en deportes. Con esta actividad se pretende generar un espíritu crítico, analizando los mecanismos que intervienen en la toma de decisiones en diferentes contextos de la práctica de la actividad física. El profesor será el encargado de ir introduciendo en el juego diferentes elementos de discusión, tales como una conducta poco ética y poco respetuosa con el entorno o con sus compañeros de la estrella del equipo. Por último, los alumnos a los que les ha sido asignado el rol de periodista redactarán noticias en las que analizarán el comportamiento de sus compañeros en los diferentes escenarios que haya propuesto el profesor, recabando información entre los protagonistas de los mismos y respetando las claves del estilo periodístico.

7. CONTENIDOS DE LA ESO Y BACHILLERATO

PRIMER CURSO

A. Vida activa y saludable.

-Salud física.

Tasa mínima y recomendaciones de actividad física diaria y semanal.

-Adecuación del tipo, volumen y la intensidad de la actividad a las características personales.

Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Pautas básicas de consumo. Tipos de alimentos, frecuencia recomendada y variedad de la ingesta.

Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación.

Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.

Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. –

Salud social.

Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales (tabaquismo, consumo de alcohol, etc.). –

-Salud mental.

Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.

La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.

B. Organización y gestión de la actividad física.

– Elección de la práctica física.

Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

– Preparación de la práctica motriz.

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

– Planificación y autorregulación de proyectos motores.

Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

– Prevención de accidentes en las prácticas motrices.

Medidas de seguridad en las actividades físicas practicadas dentro y fuera del centro escolar.

– Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.

Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer).

Protocolo 112.

Soporte Vital Básico (SVB).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

– Toma de decisiones.

Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en los que se desarrolla en situaciones motrices individuales.

Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.

– Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.

Integración del esquema corporal.

Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

- Capacidades condicionales.

Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Componentes elementales de la carga para el acondicionamiento físico.

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

Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de velocidad, salto de longitud, lanzamiento de jabalina, combas o malabares, entre otros.

Deportes de red y muro: bádminton o mini-tenis.

Deportes de invasión: balonmano, colpbol, hockey o unihockey.

- Creatividad motriz.

Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

D. Emociones y relaciones sociales.

- Gestión emocional.

Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

Reconocimiento del estrés asociado a situaciones motrices.

- Habilidades sociales.

Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad. Las reglas de juego como elemento de integración social.

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

- Asertividad y autocuidado. E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.

Los juegos y las danzas.

- Usos comunicativos de la corporalidad.

Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación: mimo y juego dramático.

- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

Danza aeróbica: variantes, pasos y coreografías básicas.

- Deporte y género.

Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas.

Análisis crítico.

- Influencia del deporte en la cultura actual.

El deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

E. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso.

Conocimiento y respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

- Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica.

Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Senderismo.

Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. Ciclismo urbano.

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

- Consumo responsable.

Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.

- Cuidado del entorno durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

SEGUNDO CURSO

A. Vida activa y saludable.

- Salud física.

Refuerzo de determinados conceptos relacionados con la salud, como son la tasa mínima de actividad física diaria y semanal, o la relación entre salud y alimentación. Adaptación del volumen, la intensidad y la frecuencia de la actividad física a las características personales y aproximación a una dieta adaptada a consideraciones individuales.

Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del núcleo central del cuerpo (core; zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.

Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo.

Desarrollo y aplicación de pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado.

- Salud social.

Análisis crítico de cualquier estereotipo. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

- Salud mental.

La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.

Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.

Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física.

Consolidación de técnicas de gestión aplicadas a situaciones de competición basada en criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

- Preparación de la práctica motriz.

Autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.

– Planificación y autorregulación de proyectos motores.

Afianzamiento de los mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física.

– Prevención de accidentes en las prácticas motrices.

Aplicación y diseño de medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro educativo.

Calzado deportivo, ropa y ergonomía.

– Repaso de las actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.

Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer).

Protocolo 112.

Soporte vital básico (SVB).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

– Toma de decisiones.

Planificación de pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas diversas.

Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.

Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración

oposición de persecución y de interacción con un móvil.

– Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica:

Integración del esquema corporal.

Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en secuencias motrices y/o deportivas diversas.

– Capacidades condicionales.

Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Principios básicos del acondicionamiento físico.

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

Deportes y actividades individuales: habilidades gimnásticas y acrobáticas.

Deportes de red y muro: bossaball o futvoley.

Deportes de combate: lucha, judo, karate, kickboxing o taekwondo.

Deportes de invasión: fútbol o fútbol gaélico.

Deportes y juegos de blanco y diana: boccia, bolos, minigolf o petanca.

– Creatividad motriz.

Resolución de retos y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupo.

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

D. Emociones y relaciones sociales.

- Gestión emocional.
 - El estrés. Sensaciones, indicios y manifestaciones.
 - Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos.
 - Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociales.
- Respeto a las reglas.
 - Las reglas de juego como elemento de integración social.
 - Funciones de arbitraje deportivo.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia. E. Manifestaciones de la cultura motriz.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
 - Acrosport: figuras, acrobacias y coreografía musical.
 - La danza como manifestación y patrimonio cultural.
- Deporte y género.
 - Visibilidad y tratamiento en los medios de comunicación.
 - Promoción del deporte en igualdad. Comprensión de los retos inclusivos a que se enfrenta la actividad física a fin de que todo el mundo pueda practicarla.
 - Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).
- Influencia del deporte en la cultura actual.
 - Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
 - Acrosport: figuras, acrobacias y coreografía musical.
 - La danza como manifestación y patrimonio cultural.
- Deporte y género.
 - Visibilidad y tratamiento en los medios de comunicación.
 - Promoción del deporte en igualdad. Comprensión de los retos inclusivos a que se enfrenta la actividad física a fin de que todo el mundo pueda practicarla.
 - Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).
- Influencia del deporte en la cultura actual.
 - Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

- Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica.

Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Escalda y rapel.

Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. Parkour, skate u otras manifestaciones similares.

Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

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

- Consumo responsable.

Autoconstrucción y reciclaje de materiales para la práctica motriz.

- Cuidado del entorno próximo como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física.

TERCER CURSO

A. Vida activa y saludable.

- Salud física.

Consolidación del control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación crítica del entrenamiento.

Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).

Afianzamiento de la cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, corrección y estiramientos ante dolores musculares.

Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.

Cuidado del cuerpo: diseño de calentamientos específicos de carácter autónomo, así como de calentamientos destinados a otros.

Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

- Salud social.

Suplementación y dopaje en el deporte. Análisis de riesgos y condicionantes éticos.

- Salud mental.

Exigencias y presiones de la competición.

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

Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física.

Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.

- Preparación de la práctica motriz.

Mantenimiento, reparación y reciclaje de material deportivo para actividades físicas y deportivas.

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

Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos.

- Planificación y autorregulación de proyectos motores.

Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.

Uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física.

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices.

Gestión del riesgo propio y del de los demás.

Medidas individuales y colectivas de seguridad.

- Actuaciones críticas ante accidentes.

Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).

Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones.

Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

- Esquema corporal.

Búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.

Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.

- Capacidades condicionales.

Desarrollo de las capacidades físicas básicas.

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

Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de vallas y de relevos, salto de longitud o lanzamiento de peso, entre otros.

Deportes de red y muro: bádminton o pickleball.

Deportes de invasión: baloncesto, balonkorf, netball, ultimate o vórtel, entre otros.

Deporte de bate y campo: kickball.

– Creatividad motriz.

Creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a través de los recursos disponibles.

D. Emociones y relaciones sociales.

– Gestión emocional.

Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

– Habilidades sociales.

Estrategias y técnicas de negociación y mediación en contextos motrices: escucha activa y diálogo.

– Respeto a las reglas.

Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. E. Manifestaciones de la cultura motriz.

– Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.

Los deportes como seña de identidad cultural

– Usos comunicativos de la corporalidad.

Técnicas específicas de expresión corporal: danzas, bailes, mimo, dramatización, etc.

– Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

– Deporte y género.

Evolución histórica.

Igualdad en el acceso al deporte.

Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte. –

Influencia del deporte en la cultura actual.

Deporte e intereses políticos y económicos.

E. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

– Normas de uso.

Respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura y estable.

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.

CUARTO CURSO

A. Vida activa y saludable.

– Salud física.

Diseño de dietas saludables, gestionando de una manera crítica la información publicitaria (supuestos superalimentos, dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica). Análisis nutricional de los alimentos consumidos.

Consolidación de una cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, desequilibrios, corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares.

Profundización en pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado.

Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

– Salud social.

Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Estudio de la normativa básica de referencia.

– Salud mental.

Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia.

B. Organización y gestión de la actividad física.

– Elección crítica y justificada de la práctica física.

Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.

– Preparación de la práctica motriz.

Mantenimiento, reciclado y reparación de material deportivo.

Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos.

– Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de

un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

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

Actuaciones específicas ante accidentes: reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).

Consolidación del protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar), así como de técnicas específicas para la identificación y actuación en caso de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones.

Búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.

Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto.

Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

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

- Capacidades condicionales.

Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas.

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

- Profundización, identificación y corrección de errores en la adquisición de habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:

Deportes de red y muro: frontenis, pádel palas o paladós.

Deportes de red y muro: fistball o voleibol.

Deportes de bate y campo: béisbol, softbol o rounders.

Deportes de invasión: rugby, rugby tag o touch rugby.

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

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

D. Emociones y relaciones sociales.

- Gestión emocional:
Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contexto Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Consolidación de los usos comunicativos de la corporalidad, a través de técnicas específicas de expresión corporal como la elaboración de coreografías, etc.
- Deporte y género.
Estereotipos.
Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte. –
Influencia del deporte en la cultura actual.
Análisis de la relevancia del deporte profesional, así como de su influencia en la cultura actual.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano: consolidación de los valores de cuidado y preservación del entorno.

BACHILLERATO

A. Vida activa y saludable.

- Salud física.

Programa personal de actividad física atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): estrategias, técnicas y herramientas de medida.

Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados.

Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable.

Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud.

Dietas equilibradas suficientes según las características físicas y personales. Balance energético.

Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física.

Identificación de problemas posturales básicos: movimientos, posturas, y desequilibrios.

Planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares.

Técnicas básicas de descarga postural y relajación.

La musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para el entrenamiento de la fuerza y el desarrollo de capacidades físicas y coordinativas.

Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

Uso de herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

– Salud social.

Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud.

Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud.

Ventajas e inconvenientes del deporte profesional.

Historias de vida de deportistas profesionales.

– Salud mental.

Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva y emocional.

Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.

Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en la publicidad y los medios de comunicación.

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

B. Organización y gestión de la actividad física.

– Elección de la práctica física.

Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: (tipo de deporte, materiales necesarios, objetivos de la preparación, actividades y similares).

– Preparación de la práctica motriz.

Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva.

Selección responsable y sostenible del material deportivo.

Análisis crítico de diversas estrategias publicitarias de promoción de la actividad física.

– Planificación y autorregulación de proyectos motores.

Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos sus niveles (motivacional, organizativo, social o similar).

– Prevención de accidentes en las prácticas motrices.

Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física según las características de la actividad física.

Gestión del riesgo propio y del de los demás: previsión, organización y planificación de actuaciones frente a los factores de riesgo en actividades físicas.

– Actuaciones críticas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.

Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer.

Desplazamientos y transporte de accidentados.

Contenido básico del kit de asistencia (botiquín) de primeros auxilios.

Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).

Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).

Protocolos de actuaciones básicas ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

– Toma de decisiones.

Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales.

Análisis conjunto de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades de grupo.

Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.

Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y debilidades del rival.

Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos que se llevan a cabo para conseguir los objetivos del equipo.

– Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.

Integración del esquema corporal.

Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto.

Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas y métodos de entrenamiento.

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

– Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades.

Deportes y actividades individuales: atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatín o patinaje, entre otros.

Deportes de bate y campo: béisbol, kickball, rounders o softbol, entre otros.

Deportes y actividades de blanco y diana: boccia, bolos, chito, golf, minigolf o petanca, entre otros.

Deportes y actividades de combate: lucha, judo, karate, kickboxing, artes marciales mixtas o taekwondo, entre otros.

Deportes de invasión: baloncesto, balonkorf, balonmano, colpbol, fútbol, fútbol gaélico, hockey, netball, rugby, rugby tag, touch rugby, ultimate, unihockey o vórtel, entre otros.

Deportes de red y muro: bádminton, bossaball, fistball, frontenis, futvoley, minitenis, pádel, palas, paladós, pickleball o voleibol, entre otros.

- Creatividad motriz.

Creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Gestión emocional.

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

- Habilidades sociales.

Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.

- Respeto a las reglas.

Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play, educación en el deporte base y similares.

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

Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.

Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural.

- Usos comunicativos de la corporalidad.

Técnicas específicas de expresión corporal: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.

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

Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

- Actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo. Influencia de las redes sociales (ejemplos como el absurdmob, el flashmob, etc.)

- Deporte y género.

Estereotipos en contextos físicos y deportivos. Presencia en medios de comunicación.

- Influencia del deporte en la cultura actual.

Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.

- Deporte, política y economía.

Análisis crítico de su influencia en la sociedad.

Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean el deporte. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso.

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

- Nuevos espacios y prácticas deportivas.

Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc.

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

Utilización de espacios naturales y urbanos desde la motricidad: acampada, ciclismo urbano, escalada, orientación, parkour, rapel, senderismo, etc.

Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano.

– Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares).

Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.

Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.

El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.

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

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los siguientes criterios de evaluación irán asociados a los seis **bloques de contenidos establecidos para esta etapa: Vida activa y saludable; Organización y gestión de la actividad física; Resolución de problemas en situaciones motrices; Emociones y relaciones sociales; Interacción eficiente y sostenible con el entorno y Manifestaciones de la cultura motriz**. Será el profesor a nivel de aula quién elegirá y ajustará los más adecuados adaptándolos a las necesidades y motivaciones del alumnado. De forma similar, será el docente quién establezca las **actividades/situaciones de aprendizaje** más adecuadas y será quién aplique los **instrumentos de evaluación** en consonancia con los criterios de evaluación establecidos para esta etapa tanto en la asignatura de Educación Física como en la optativa de Deportes para 1º y 2º de la ESO.

Tomamos esta **decisión para dotarle al docente** de una mayor decisión y adaptabilidad a las características del grupo-clase pues en el centro donde nos situamos difieren mucho unos grupos de otros pues el alumnado es muy variado con dos entornos sociales, económicos y culturales muy diferentes.

PRIMER CURSO

Competencia específica 1.

1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.

- 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
- 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas rudimentarias de primeros auxilios.
- 1.5. Reconocer y admitir la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.
- 1.6. Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

- 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
- 2.2. Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados.
- 2.3. Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

Competencia específica 3.

- 3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
- 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.
- 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

Competencia específica 4.

- 4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.
- 4.2. Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.

4.3. Participar activamente en la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

Competencia específica 5.

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.

SEGUNDO CURSO

Competencia específica 1.

1.1. Fijar y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2. Incorporar progresivamente y con autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

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

1.5. Analizar y valorar de manera crítica la incidencia que ciertas prácticas y comportamiento tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

1.6. Emplear recursos y aplicaciones digitales variados, reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices,

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

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

Competencia específica 3.

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

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

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

Competencia específica 4.

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

4.2. Clasificar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.

4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

Competencia específica 5.

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

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

Competencia específica 5.

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

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

TERCER CURSO

Competencia específica 1.

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

1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

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

1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen cualquier estereotipo, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

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

Competencia específica 2.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar y movilizar estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.

Competencia específica 3.

3.1. Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles.

3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de 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.

Competencia específica 4.

4.1. Comprender diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales.

4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.

4.3. Participar en la elaboración y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica 5.

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

CUARTO CURSO

Competencia específica 1.

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

1.2. Desarrollar y ampliar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, incorporando como hábitos las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

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

1.5. Consolidar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

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

Competencia específica 2.

2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

Competencia específica 3.

3.1. Practicar, participar y colaborar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

3.3. Interactuar de manera comprensiva, relacionándose y entendiéndose, con el resto de 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.

Competencia específica 4.

4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.

4.2. Consolidar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.

4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas

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

Competencia específica 5.

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

5.2. Diseñar, organizar y colaborar en la dirección de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivos.

BACHILLERATO

Los siguientes criterios de evaluación para *1º de Bachillerato* irán asociados a los cinco **bloques de contenidos establecidos para esta etapa: Vida activa y saludable; Organización y gestión de la actividad física; Resolución de problemas en situaciones motrices; Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices y Manifestaciones de la cultura motriz.** Será el profesor a nivel de aula quién elegirá y ajustará los más adecuados adaptándolos a las necesidades y motivaciones del alumnado. De forma similar, será el docente quién establezca las **actividades/situaciones de aprendizaje** más adecuadas y será quién aplique los **instrumentos de evaluación** en consonancia con los criterios de evaluación establecidos para esta etapa.

Tomamos esta **decisión para dotarle al docente** de una mayor decisión y adaptabilidad a las características del grupo-clase, a sus motivaciones, necesidades e intereses.

Competencia específica 1.

1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.

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

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

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

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

Competencia específica 2.

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

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

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

Competencia específica 3.

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

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

3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de las habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos, con actitud reflexiva y crítica ante acciones violentas o discriminatorias.

Competencia específica 4.

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.

Competencia específica 5.

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

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.

9. DISTRIBUCIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE LA ESO

Nivel 1º ESO

1. Primera evaluación

- Condición física. Cualidades físicas básicas. Cualidades motrices.
- Juegos y predeportes.
- Salud y bienestar.
- Habilidades básicas.
- Habilidades y aprendizajes deportivos.
- Atletismo: varias disciplinas.
- Baloncesto: reglamento, técnicas y tácticas básicas.
- Salud y bienestar.
- Actividades con apoyo de la interpretación, de la música, del ritmo, del mimo, etc.
- Actividad extraescolar: Actividad realizada en el medio natural.

2. Segunda evaluación

- Condición física. Cualidades físicas básicas. Cualidades motrices.
- Juegos y predeportes.
- Habilidades básicas.
- Habilidades y aprendizajes deportivos.
- Atletismo: varias disciplinas.
- Balonmano: reglamentos, técnicas y tácticas básicas.
- Hábitos saludables.
- Deportes de raquetas.

3. Tercera evaluación

- Condición física. Cualidades físicas básicas. Cualidades motrices.
- Juegos y predeportes.
- Habilidades básicas.
- Habilidades y aprendizajes deportivos.
- Atletismo: varias disciplinas.
- Hockey: reglamento, técnicas y tácticas básicas.
- Emergencias. Accidentes.
- Salud y bienestar.
- Beisbol: reglamento, técnicas y tácticas básicas.
- - Actividades con apoyo de la interpretación, de la música, del ritmo, del mimo, etc.

NOTA IMPORTANTE: La temporalización y distribución de estos contenidos en 1º de la ESO, es una declaración de intenciones pues, posiblemente, podrá verse alterada y redistribuida por varios factores como pueden ser la meteorología, la climatología, la disponibilidad de las instalaciones, el uso del polideportivo municipal de Santa Eugenia, las salidas extraescolares del alumnado, el material fungible deportivo, etc.

Nivel: 2º ESO

1. Primera evaluación

- Condición física. Cualidades físicas básicas. Cualidades motrices.
- Salud y bienestar. Organización y gestión de la actividad física.
- Juegos y predeportes.
- Habilidades básicas.
- Habilidades y aprendizajes deportivos.
- Deportes de invasión: fútbol o fútbol gaélico.
- Deportes de combate: lucha, judo, karate, kickboxing o taekwondo.

2. Segunda evaluación

- Condición física. Cualidades físicas básicas. Cualidades motrices.
- Salud y bienestar. Hábitos saludables. Organización y gestión de la actividad física.
- Habilidades y aprendizajes deportivos.
- Deportes y actividades individuales: habilidades gimnásticas y acrobáticas.
- Actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

3. Segunda evaluación

- Condición física. Cualidades físicas básicas. Cualidades motrices.

- Salud y bienestar. Hábitos saludables. Organización y gestión de la actividad física.
- Habilidades y aprendizajes deportivos.
- Deportes de red y muro: bossaball o futvoley.
- Deportes y juegos de blanco y diana: boccia, bolos, minigolf o petanca.
- Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Escalda y rapel.
- Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. Parkour, skate u otras manifestaciones similares.

NOTA IMPORTANTE: La temporalización y distribución de estos contenidos en 2º de la ESO, es una declaración de intenciones pues, posiblemente, podrá verse alterada y redistribuida por varios factores como pueden ser la meteorología, la climatología, la disponibilidad de las instalaciones, el uso del polideportivo municipal de Santa Eugenia, las salidas extraescolares del alumnado, el material fungible deportivo, etc.

Nivel: 3ºESO

1. Primera evaluación

- Condición física. Cualidades físicas básica. Cualidades motrices.
- Salud y bienestar. Organización y gestión de la actividad física.
- Juegos y predeportes.
- Habilidades básicas.
- Habilidades y aprendizajes deportivos.
- Deportes de invasión: baloncesto.

2. Segunda evaluación

- Condición física. Cualidades físicas básicas. Cualidades motrices.
- Juegos y predeportes.
- Habilidades básicas.
- Aprendizajes y habilidades deportivas.
- Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de vallas y de relevos, salto de longitud o lanzamiento de peso, entre otros.
- Deportes de red y muro: bádminton o pickleball.
- Hábitos saludables.

3. Tercera evaluación

- Condición física. Cualidades físicas básicas. Cualidades motrices.
- Juegos y predeportes.
- Habilidades básicas.
- Habilidades y aprendizajes deportivos.
- Deporte de bate y campo: kickball.

- Actuaciones críticas ante accidentes.
- Técnicas específicas de expresión corporal: danzas, bailes, mimo, dramatización, etc. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

NOTA IMPORTANTE: La temporalización y distribución de estos contenidos en 3º de la ESO, es una declaración de intenciones pues, posiblemente, podrá verse alterada y redistribuida por varios factores como pueden ser la meteorología, la climatología, la disponibilidad de las instalaciones, el uso del polideportivo municipal de Santa Eugenia, las salidas extraescolares del alumnado, etc.

Nivel 4º ESO

1. Primera evaluación

- Condición física. Cualidades físicas básica. Cualidades motrices.
- Salud y bienestar. Organización y gestión de la actividad física.
- Juegos y predeportes.
- Habilidades básicas.
- Habilidades y aprendizajes deportivos.
- Deportes de bate y campo: béisbol, softbol o rounders.
- Deportes de invasión: rugby, rugby tag o touch rugby.

2. Segunda evaluación

- Condición física. Cualidades físicas básicas. Cualidades motrices.
- Planificación, control y evaluación del entrenamiento.
- Juegos y predeportes.
- Habilidades básicas.
- Aprendizajes y habilidades deportivas.
- Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de vallas y de relevos, salto de longitud o lanzamiento de peso, entre otros.
- Deportes de red y muro: frontenis, pádel palas o paladós.
- Hábitos saludables.

3. Tercera evaluación

- Condición física. Cualidades físicas básicas. Cualidades motrices.
- Juegos y predeportes.
- Habilidades básicas.
- Habilidades y aprendizajes deportivos.
- Deportes de red y muro: fistball o voleibol.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
- Técnicas específicas de expresión corporal como la elaboración de coreografías.
- Prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.

NOTA IMPORTANTE: La temporalización y distribución de estos contenidos en 4º de la ESO, es una declaración de intenciones pues, posiblemente, podrá verse alterada y redistribuida por varios factores como pueden ser la meteorología, la climatología, la disponibilidad de las instalaciones, el uso del polideportivo municipal de Santa Eugenia, las salidas extraescolares del alumnado, el material fungible deportivo, etc.

10.- DISTRIBUCIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS. BACHILLERATO

Según los Contenidos establecidos en el **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 de Bachillerato.

1. Primera evaluación:

- Atletismo.
- Baloncesto.
- Balonmano.
- Fútbol.
- Bádminton.
- Palas.
- Etc., es decir, todos aquellos deportes individuales, de bate y campo, de actividades de blanco y diana, deportes de combate, deportes de invasión, y todos aquellos que pudieran realizarse en el marco escolar.

2. Segunda evaluación:

- Durante este trimestre el alumno elegirá un deporte o una actividad física en concreto e impartirá una sesión al resto del alumnado a modo de profesor, es decir, el alumno desarrollará la clase, elegirá los ejercicios a realizar, cuidará las explicaciones que deberá realizar al resto de los alumnos para una buena comprensión, controlará los tiempos de dichos ejercicios, diseñará varios ejercicios de diferentes intensidades para los alumnos con carencias, velará por el uso adecuado del lenguaje y de las indicaciones, etc. En resumen, **cada alumno/a pasará a ser un profesor en una sesión** diseñada y elegida por él.

3. Tercera evaluación:

- Atletismo.
- Voleibol.
- Beisbol.
- Hockey.
- Tenis.

- Frontenis.
- Deportes alternativos y tradicionales.
- Etc., es decir, todos aquellos deportes individuales, de bate y campo, de actividades de blanco y diana, deportes de combate, deportes de invasión, y todos aquellos que pudieran realizarse en el marco escolar.

NOTA IMPORTANTE: La temporalización y distribución de estos contenidos en 1º de Bachillerato, es una declaración de intenciones pues, posiblemente, podrá verse alterada y redistribuida por varios factores como pueden ser la meteorología, la climatología, la disponibilidad de las instalaciones, el uso del polideportivo municipal de Santa Eugenia, las salidas extraescolares del alumnado, material deportivo fungible, etc.

11.- CONTENIDOS MÍNIMOS

PRIMER CICLO

1º, 2º y 3º ESO

- ✓ Realizar el calentamiento siguiendo las pautas establecidas en clase.
- ✓ Realizar de forma autónoma calentamientos generales.
- ✓ Ante determinados ejercicios físicos propuestos por el profesor identificar las cualidades físicas básicas.
- ✓ Mejorar sus cualidades físicas y alcanzar niveles normales en referencia a su grupo de edad.
- ✓ Conseguir un nivel mínimo de ejecución práctica de las habilidades de atletismo, gimnasia deportiva o acrogimnasia, hockey, rugby, voleibol, atletismo, fútbol sala, expresión corporal, béisbol, baloncesto, balonmano, bádminton, palas y tenis.
- ✓ Ser capaz de expresar sensaciones o estados de ánimo.
- ✓ Expresarse corporalmente utilizando los elementos espacio, tiempo y ritmo.
- ✓ Conocer y mantener unos hábitos higiénicos y de prevención ante lesiones.
- ✓ Mostrar una actitud de interés, respeto y tolerancia hacia la asignatura.
- ✓ Participar en todas las actividades de forma desinhibida y constructiva.
- ✓ No abandonar ningún contenido.

SEGUNDO CICLO

4º E.S.O.

- ✓ Ser capaz de realizar de forma autónoma calentamientos generales y específicos.
- ✓ Superar adecuadamente el test de aptitud física.
- ✓ Conocer los sistemas de entrenamiento básicos de las diferentes capacidades físicas.

- ✓ Haber adquirido un cierto nivel en la práctica de las habilidades de palas, bádminton, patinaje, balonmano y voleibol. Conocer y saber aplicar aspectos tácticos básicos.
- ✓ Ser capaz de aplicar alguna técnica de relajación para conseguir el equilibrio psicofísico después del esfuerzo.
- ✓ Realizar un trabajo escénico en grupo.
- ✓ No abandonar los contenidos conceptuales.
- ✓ Participar en las actividades con interés, respeto y tolerancia

1º BACHILLERATO

- ✓ Ser capaz de planificar un plan de trabajo para mejorar su propia condición física, aplicando adecuadamente los principios del entrenamiento.
- ✓ Realizar y superar el test de aptitud física o al menos acercarse a los valores normales de su edad.
- ✓ Haber adquirido el nivel adecuado en los elementos técnicos, táctica fundamental y reglamento de fútbol sala, voleibol, baloncesto, hockey, béisbol, bádminton, palas y balonmano.
- ✓ Ser capaz de planificar una sesión de un deporte concreto y desarrollar la sesión para el grupo.
- ✓ Ser capaz de aplicar los métodos de relajación de Schultz y Jacobson.
- ✓ No abandonar ningún contenido.
- ✓ Participar con interés, respeto y tolerancia.

OPTATIVA DE DEPORTES (1º y 2º ESO)

OPTATIVA 1º DEPORTES			
EVALUACIÓN	BLOQUE DE CONTENIDOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE
1ª EVALUACIÓN	Actividades recreativas y tradicionales. Deportes en el marco escolar.	Examen práctico	50%
	ESFUERZO, asistencia, trabajo, participación, colaboración, respeto, etc.	Anotaciones diarias del trabajo realizado en clase, observaciones diarias, etc.	50 %

2ª EVALUACIÓN	Actividades recreativas y tradicionales. Deportes en el marco escolar.	Examen práctico	50 %
	ESFUERZO, trabajo, asistencia, participación, colaboración, respeto, etc.	Anotaciones diarias del trabajo realizado en clase, observaciones diarias, etc.	50 %
3ª EVALUACIÓN	Actividades recreativas y tradicionales. Deportes en el marco escolar.	Examen práctico	50 %
	ESFUERZO, asistencia, trabajo, participación, colaboración, respeto, etc.	Anotaciones diarias del trabajo realizado en clase, observaciones diarias, etc.	50 %

OPTATIVA 2º DEPORTES			
EVALUACIÓN	BLOQUE DE CONTENIDOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE
1ª EVALUACIÓN	Actividades recreativas y tradicionales. Deportes en el marco escolar	Examen práctico	50%
	ESFUERZO, asistencia, trabajo, respeto, colaboración, participación, etc.	Anotaciones diarias del trabajo realizado en clase, observaciones diarias, etc.	50 %
2ª EVALUACIÓN	Actividades recreativas y tradicionales. Deportes en el marco escolar.	Examen práctico	50 %

	ESFUERZO, asistencia, trabajo, participación, respeto, colaboración, etc.	Anotaciones diarias del trabajo realizado en clase, observaciones, diarias, etc.	50 %
3ª EVALUACIÓN	Actividades recreativas y tradicionales. Deportes en el marco escolar.	Examen práctico	50 %
	ESFUERZO, asistencia, trabajo, respeto, colaboración, participación, etc.	Anotaciones diarias del trabajo realizado en clase, observaciones diarias, etc.	50 %

12.- METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS

La metodología didáctica de la E.S.O. se adaptará a las características del alumnado, favoreciendo la capacidad para trabajar en equipo, y le iniciará en el conocimiento de la realidad de acuerdo con los principios básicos del método científico.

12.1.- Principios metodológicos

Todo proceso de enseñanza y aprendizaje lleva implícitos unos **principios metodológicos** que se desprenden del carisma particular de cada situación pedagógica concreta.

La intervención educativa estará centrada en el **modelo constructivista**, modelo basado en la construcción de los aprendizajes por parte del propio individuo, y de cómo la experiencia va formando la base de todos los conocimientos.

Para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje nos apoyaremos en los siguientes principios metodológicos:

- Partiremos del **nivel inicial del alumno/a**, considerando las capacidades y conocimientos que posee, las experiencias previas, ritmos de aprendizaje, motivaciones e intereses. Teniendo en cuenta estos factores, se realizará la selección y secuenciación de las actividades de aprendizaje ajustándolas a las características particulares de cada alumno/a con el fin de ajustar la intervención pedagógica a sus necesidades específicas.
- El proceso educativo estará orientado a **la construcción de aprendizajes significativos**, haciendo al alumno/a partícipe de su aprendizaje, realizando propuestas donde el alumnado sea protagonista en la búsqueda de soluciones y en la selección y tratamiento de la información de manera personal. De esta forma estaremos fomentando un aprendizaje consciente y autónomo.
- La acción didáctica no debe limitarse a abordar contenidos útiles y válidos en el ámbito escolar, sino que debe encaminarse a la aplicación de lo aprendido en la vida diaria, fuera del marco escolar. **Se empleará el juego como forma**

natural de aprendizaje. De esta forma, el gusto por la práctica de actividad física conducirá a la adquisición de hábitos de práctica deportiva, mejorando en gran medida la calidad de vida y empleando de forma más enriquecida el tiempo libre y el ocio. En este sentido, la acción didáctica deberá conducir a la autonomía del alumno/a, para que sea el mismo/a quien planifique, desarrolle y ponga en marcha su propia actividad física, tanto en el desarrollo de las capacidades físicas como en el de las habilidades específicas, fomentando la organización recreativa de su ocio, así como el asociacionismo deportivo.

- **Enfoque globalizador y activo:** que permita al alumnado abordar los problemas, situaciones y acontecimientos dentro de un contexto y en su totalidad.
- La acción educativa debe asegurar **aprendizajes funcionales**, así el aprendizaje toma vida propia y el alumno/a puede traducirlo a su propio lenguaje, utilizarlo en otras áreas y aprovechar lo aprendido para seguir aprendiendo.
- La intervención educativa debe dar respuesta a la diversidad del alumnado, marcada por las diferentes características personales y de los entornos sociales significativos.

1.- Principios metodológicos inherentes al alumno/a

· **Principio de atención:** en una juventud donde existe un déficit de atención generalizado, resulta especialmente importante incluir en nuestras clases elementos que centren la atención del alumnado, estimulando su capacidad de concentración en lo que están haciendo durante periodos más o menos prolongados, tarea especialmente importante en la repetición de gestos motores de cara al trabajo de resistencia o automatización de gestos técnicos.

· **Principio de actividad:** se utilizará una metodología activa donde el alumnado se integre en el sistema educativo y vaya construyendo su propio aprendizaje. Es importante informar al alumno/a sobre su grado de desarrollo, así como el nivel de aprendizaje, valorando sus avances y avisándole a tiempo cuando estos no sean suficientes.

· **Principio de progresión:** los aprendizajes deben ser útiles y en progresión consecuente.

· **Principio de funcionalidad:** el aprendizaje debe ser la base de otros posteriores. Los aprendizajes deben ser percibidos por el alumno/a como relevantes y útiles.

· **Principio de adaptación:** toda actuación docente debe adaptarse a los distintos ritmos de aprendizaje y sus distintos intereses y motivaciones. Este aspecto se desarrollará en el apartado de “Medidas de atención a la diversidad”.

· **Principio de motivación:** se tratará de motivar al alumnado para utilizar lo aprendido fuera del ámbito escolar, para ello se activarán actividades variadas y atractivas y se buscarán

motivaciones intrínsecas como la necesidad del cuidado del cuerpo o desarrollar al máximo su potencial personal.

- **Principio de diversidad:** se tendrá en cuenta la diversidad de intereses, motivaciones, capacidad de aprendizaje y grado de desarrollo físico del alumnado.

2.- Principios metodológicos inherentes al profesor

- **Principio de ayuda:** el profesor debe facilitar los aprendizajes y proponer oportunidades para poner en práctica lo aprendido.

- **Principio de interrelación:** los contenidos deben presentarse de forma interrelacionada (en una misma área o en diferentes áreas).

- **Principio de practicidad:** el planteamiento didáctico debe plantearse con un enfoque eminentemente práctico.

- **Principio de adaptación:** material, metodología y actividades deben adaptarse a las características particulares del alumno/a.

- **Principio de trabajo interdisciplinar:** siempre que se pueda se buscará la conexión con otras áreas.

- **Principio de información:** se explicará de forma clara lo que se pretende con lo que se está haciendo de modo que el alumnado sepa en todo momento hacia dónde va.

En este apartado describiremos los diferentes criterios metodológicos que utilizaremos a la hora de impartir las diferentes unidades didácticas y más concretamente las diferentes sesiones. Desarrollaremos las orientaciones didácticas, expondremos qué estrategias y estilos de enseñanza vamos a poner en práctica, explicaremos cómo agrupar a los alumnos/as, que canales de comunicación y tipos de feed-back utilizaremos.

12.2.- Métodos, estrategias y estilos de enseñanza

La utilización de unos u otros recursos estará en función de los objetivos que persigamos y de los contenidos que utilicemos para lograrlos.

- **Métodos:** Diferenciamos básicamente dos corrientes metodológicas, **la reproducción de modelos y el descubrimiento guiado (Muska Mosston 1980)**. Partiendo de ambas concepciones, y siendo consecuentes con el tipo de proceso de educación integral y significativa que queremos ofrecer, utilizaremos ambos recursos en función de las características de la tarea que estemos desarrollando.

- **Estrategias:** Basándonos en Sánchez Bañuelos (1996), por norma general presentaremos las tareas de una forma global, para corregir posteriormente los posibles errores de forma analítica y retomar una vez más el conjunto de la ejecución.
Global – analítico - Global

· **Estilos:** Entendiendo por estilos los aspectos de organización y control que permiten hacer operativa el método, y siendo conscientes de la importancia que tiene la forma particular del profesor/a de relacionarse con el alumno/a, utilizaremos las propuestas que ofrecen Muska Mosston (1980) como M. A. Delgado Noguera (2002), y en función del bloque de contenidos en el que estemos trabajando predominarán unos u otros:

1.- Condición física y salud: principalmente utilizaremos **la instrucción directa**, ya que aporta soluciones bien definidas por su probado rendimiento, y cuya ejecución requiere unos programas motores específicos; **el mando directo modificado** (enseñanza basada en la tarea) y **la enseñanza individualizada**.

2.- Habilidades específicas, habilidades deportivas: utilizaremos **el mando directo modificado y a enseñanza recíproca, el descubrimiento guiado y la resolución de problemas o descubrimiento** guiado serán empleados en aquellas tareas en las que los mecanismos de percepción y decisión jueguen un papel fundamental; en este caso para el desarrollo de la táctica.

3.- Habilidades específicas, Actividades en el medio natural: **descubrimiento guiado y resolución de problemas** y recurriremos **al mando directo** para las normas de seguridad.

4.- Habilidades específicas, actividades de ritmo y expresión: Debido a la importancia de la creatividad en este bloque de contenidos, se recurrirá a la enseñanza guiada, enseñanza recíproca y resolución de problema

12.3.- Tipos de actividades

Abordamos en este apartado los tipos de actividades que vamos a utilizar a lo largo del curso en función del objetivo que persigamos.

3.1 Actividades de diagnóstico: nos servirán para comprobar el nivel de competencia que nuestro alumnado en un contenido determinado (test, observación, etc.)

3.2. Actividades de desarrollo: se utilizarán para practicar, desarrollar y mejorar la habilidad del individuo en el contenido en cuestión (ejercicios, circuitos, etc.).

3.3. Actividades de asimilación: las utilizaremos como medio para asentar y afianzar los conocimientos aprendidos antes de pasar a una fase de nivel superior.

3.4. Actividades de motivación: nos serán de gran ayuda a la hora de animar, de conseguir que nuestro alumnado se involucre y muestre una actitud positiva y favorable a las actividades planteadas (juegos, deportes modificados, gymkhanas, etc.).

3.5. Actividades de evaluación: servirán para comprobar cómo se está produciendo el proceso de enseñanza y aprendizaje (test, exámenes teóricos, trabajos escritos, observación, etc.).

3.6. Actividades de refuerzo y recuperación: Como no todos aprendemos al mismo ritmo, estas actividades servirán para ayudar al alumnado con más dificultades, o que son más lentos en el proceso, a alcanzar los objetivos planteados (ejercicios simplificados, condiciones facilitadas, etc.).

3.7. Actividades de ampliación: las aplicaremos a aquellos alumnos/as que por una práctica previa en escuelas deportivas o por una facilidad innata, alcanzan con rapidez y sin esfuerzo los objetivos propuestos y que incluso a veces desde un inicio los superan (estableceremos una mayor exigencia, propondremos situaciones de micro-enseñanza, etc.).

12. 4.- Canales de comunicación y tipos de feedback

A la hora de utilizar los canales de comunicación que pueden ser. Verbal, visual y táctil, consideramos como más enriquecedor y facilitador a la hora de transmitir la información, el uso de un modelo mixto, en el que los tres canales se mezclen e interactúen como medio de interrelación con el alumnado.

En cuanto al tipo de feedback, y dejando de lado el interno, puesto que ése es el que experimenta el alumno/a de forma individual; nos centraremos en el externo. Dicho esto, iremos dando la información al inicio, durante y después de la ejecución y rara vez utilizaremos el feedback retardado.

Por último, y en función del objetivo que persigamos, utilizaremos feedback individual o grupal, así como afectivos, interrogativos, informativos y descriptivos.

12.5.- Pautas metodológicas en el desarrollo de una sesión

Se comenzará con una explicación que servirá de introducción e información de los objetivos que queremos conseguir. Al final se realizará una valoración de la tarea realizada. La introducción y la parte final estarán determinadas por las características de la parte principal. Se prestará especial atención a la correcta utilización del material y las instalaciones para que todos los alumnos/as tengan igualdad de oportunidades, para ello de las dos sesiones semanales una será en el gimnasio y la otra en las pistas polideportivas.

La configuración de los grupos para las diferentes tareas puede ser:

- Grupos homogéneos, con un nivel parecido.
- Grupos heterogéneos en los que los alumnos avanzados/as sean de ayuda para los compañeros y el profesor.

Se utilizarán diferentes formas de dar la información. La información inicial debe ser precisa, clara y asimilable; el conocimiento de los resultados en un primer momento será global e informará a todo el grupo de los posibles aciertos o errores y posteriormente individual intentando atender la casuística de cada alumno/a.

Se buscará en todo momento que esta información sea motivadora, animando a conseguir mejores resultados, que responda a una causa-efecto, que explique siempre el motivo del error e informando de forma detallada cómo corregirlo.

Las estrategias que se utilizarán serán globales o fraccionadas en función de las características de cada actividad.

No existe un solo método y por tanto la utilización de uno u otro varía según la materia, el nivel del alumno/a, los objetivos a conseguir; por tanto, empezaremos siguiendo las siguientes pautas:

- De lo fácil a lo difícil.
- De lo individual a lo grupal.
- De lo concreto a lo abstracto.

Pasaremos progresivamente de la utilización de la instrucción directa, con asignación de tareas concretas al método de búsqueda o descubrimiento guiado, adecuado para la obtención de conductas adaptativas. Utilizaremos al final del segundo ciclo técnicas de enseñanzas activas y participativas: enseñanza recíproca, asignación de tareas, resolución de problemas; intentando buscar cierto grado de autosuficiencia por parte del alumno en la realización de las actividades físico-deportivas.

CONSIDERACIONES GENERALES

1. Se buscará que el alumno disfrute aprendiendo.
2. Que vean un proceso asequible hacia los nuevos aprendizajes.
3. Propondremos actividades que tengan como fin último un aprendizaje cooperativo y socializador.
4. Que el alumno relacione el ejercicio físico y el deporte como algo beneficioso, divertido y que puede mejorar su calidad de vida.

RECURSOS DIDÁCTICOS

1. RECURSOS ESPACIALES

· **Gimnasio**, en el que se incluyen dos vestuarios y un despacho para los componentes del Departamento.

· **Pistas polideportivas exteriores:**

1. Fútbol sala- Balonmano.
2. Baloncesto.
3. Pista multiusos.

· **Polideportivo municipal** (previo acuerdo anual)

· **Espacios naturales próximos al centro** (Cerro Almodóvar, pinar adyacente al colegio, etc.). En dichos espacios, se podrán realizar determinadas unidades didácticas concretas como pueden ser la unidad de “Orientación en el medio natural” o “Senderismo”, siempre que el profesor lo considere adecuado a las necesidades, intereses y motivaciones del alumnado.

2. RECURSOS MATERIALES

MATERIAL CONVENCIONAL Y NO CONVENCIONAL

MATERIAL	UNID.	MATERIAL	UNID.
Espalderas	5	Cuerdas	18
Bancos suecos	7	Balones baloncesto	14
Tablón de anuncios	1	Balones F. sala	7
Pizarra	1	Balones Voleibol	8
Colchoneta quita miedos	1	Balones medicinales	10
Colchonetas	8	Balones de balonmano	12
Esterillas	44	Aros	15
Plinton	1	Balones de rugby	4
Saltómetros	4	Aparato de música	1
Balones de goma espuma	8	Picas	8
Canastas	8	Raquetas de Bádminton	12
Porterías de F. sala	2	Botes de Bádminton	1
Juegos postes de Voleibol	4	Pelotas de tenis	14
Vallas de atletismo	6	Stick	30
Bates de béisbol	4	Pelotas uni-hockey	6
Indiacas	0	Palas	28
Disco volador	4	Testigos	6
Redes balones	5	Cronómetros	0
Cinta métrica	2	Brújulas	6
Mini-tramp	0		

13.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Se establecen según el marco legislativo, es decir, según:

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.

Los criterios de evaluación se desprenden de las competencias específicas para el área de Educación Física.

PRIMER CURSO

Competencia específica 1.

- 1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.
- 1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.
- 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
- 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas rudimentarias de primeros auxilios.
- 1.5. Reconocer y admitir la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.
- 1.6. Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

- 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
- 2.2. Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados.
- 2.3. Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

Competencia específica 3.

- 3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
- 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

Competencia específica 4.

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

4.2. Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.

4.3. Participar activamente en la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

Competencia específica 5.

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.

SEGUNDO CURSO

Competencia específica 1.

1.1. Fijar y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2. Incorporar progresivamente y con autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

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

1.5. Analizar y valorar de manera crítica la incidencia que ciertas prácticas y comportamiento tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

1.6. Emplear recursos y aplicaciones digitales variados, reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación de los compañeros y de la persona oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

Competencia específica 3.

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

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

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

Competencia específica 4.

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

4.2. Clasificar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.

4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

Competencia específica 5.

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

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

Competencia específica 5.

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

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

TERCER CURSO

Competencia específica 1.

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

1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

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

1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen cualquier estereotipo, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

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

Competencia específica 2.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar y movilizar estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y

creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.

Competencia específica 3.

3.1. Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles.

3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de 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.

Competencia específica 4.

4.1. Comprender diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales.

4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.

4.3. Participar en la elaboración y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica 5.

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

CUARTO CURSO

Competencia específica 1.

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

- 1.2. Desarrollar y ampliar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, incorporando como hábitos las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
- 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
- 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios y de carácter complementario.
- 1.5. Consolidar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.
- 1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando y controlando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

- 2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
- 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.
- 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

Competencia específica 3.

- 3.1. Practicar, participar y colaborar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
- 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.
- 3.3. Interactuar de manera comprensiva, relacionándose y entendiéndose, con el resto de 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.

Competencia específica 4.

4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.

4.2. Consolidar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.

4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica 5.

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

5.2. Diseñar, organizar y colaborar en la dirección de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivos.

Competencia específica 1.

1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.

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

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

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

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

Competencia específica 2.

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

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

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

Competencia específica 3.

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

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

3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de las habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos, con actitud reflexiva y crítica ante acciones violentas o discriminatorias.

Competencia específica 4.

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.

Competencia específica 5.

5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con ellos de manera sostenible, minimizando el

impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

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.

14.- LA EVALUACIÓN

Según la legislación vigente la evaluación del alumnado debe ser continua y diferenciada, y debe tener en cuenta los objetivos específicos y los contenidos adquiridos por éstos, según los criterios de evaluación correspondientes a cada curso. Asimismo, tendrá un carácter formativo, adoptando las medidas de apoyo y refuerzo que sean necesarias para el alumnado que presenta dificultades generalizadas de aprendizaje.

Los documentos oficiales relacionados con este elemento didáctico son:

ORDEN 1712/2023, de 19 de mayo, de la Vicepresidencia, Conserjería de Educación y Universidades, por la que se regulan determinados aspectos de organización, funcionamiento y *evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria*.

ORDEN 2398/2016, de 22 de julio, de la Conserjería de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid, por la que se regulan determinados aspectos de organización, funcionamiento y *evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria*.

ORDEN 2067/2023, de 11 de junio, de la Vicepresidencia, Consejería de Educación y Universidades, por la que se regulan determinados aspectos de organización, funcionamiento y *evaluación en el Bachillerato*.

14.1. CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN Y ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

La evaluación es el proceso de obtención y análisis de informaciones útiles con la finalidad de emitir un juicio o realizar una toma de decisiones al respecto de una persona, un programa, etc. en función de determinados criterios. Consideramos que la finalidad de la evaluación es conseguir un conocimiento inicial y final del alumno lo más preciso posible. Para ello utilizaremos un “feedback” continuo que nos permitirá:

- Ajustar la programación inicial a las características del alumno/a.
- Establecer los diferentes niveles.
- Modificar, ampliar o reducir contenidos.
- Ajustar las diferentes técnicas de enseñanza-aprendizaje a las necesidades del alumno.

La evaluación es un *acto procesal y continuo*, que no se realiza sólo al final de cada evaluación o curso, sino a lo largo de todo el proceso.

Contiene actividades para determinar el nivel inicial del alumnado, actividades para comprobar la continuidad del proceso y actividades de comprobación de la consecución de las metas propuestas.

Es *compleja*, ya que maneja un gran número de *factores variables*.

Es *sistemática e intencionada*, se realiza de forma consciente y trabajada, no es fruto de la improvisación.

Es un proceso de diálogo democrático, de comprensión y mejora de las capacidades del alumnado.

Es *valorativa*, ya que nos ofrece unos datos tanto *cualitativos* como *cuantitativos* del proceso y de rendimiento de los contenidos trabajados.

Es una actividad retroalimentada, ya que permite tanto al docente como al alumno/a *comparar lo que pretendíamos que fuera, lo que creíamos que era, lo que es, y lo que debería ser*.

Es un reflejo de los resultados del alumnado, de la idoneidad de los contenidos y objetivos, de la metodología utilizada y de la práctica docente.

14.2. TIPOS DE EVALUACIÓN EN ESO Y BACHILLERATO

Dentro del proceso continuo que es la evaluación, diferenciaremos tres momentos fundamentales:

1. Evaluación inicial.

Que nos permitirá conocer el punto de partida para poder estructurar los nuevos conocimientos alcanzables por el alumno/a.

Tendrá lugar durante el mes de septiembre y/o primeras semanas de octubre, y al inicio de cada unidad didáctica. Los procedimientos que vamos a utilizar será la observación directa del alumnado día a día y el cuaderno diario del profesor donde se lleva un seguimiento del alumno.

La calificación de la evaluación inicial no computará para la nota final de junio, tiene carácter orientador y pensamos que no tendrá resultados altos ya que el alumno viene de un periodo vacacional, el cual hace que su condición física no se sitúe en niveles elevados.

No se valorará conceptos teóricos y sí, contenidos actitudinales y procedimentales. Por consiguiente, no se realizará examen escrito o teórico.

2. Evaluación formativa

Obtendremos información de cómo se va desarrollando el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Informará al alumno/a sobre su ejecución a través de informaciones causa-efecto, motivadoras y prescriptivas.

Orientará sobre el acierto de lo programado o la necesidad de modificar algún aspecto.

3. Evaluación sumativa

Recogeremos información al final de cada unidad o bloque temático del grado de consecución de los objetivos. Dicha información será tratada e integrada en el proceso global de enseñanza-aprendizaje.

14.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN EN ESO Y BACHILLERATO

A continuación, exponemos una serie de instrumentos de evaluación para poder medir lo más objetivamente posible, los criterios de evaluación planteados.

· TEÓRICOS

Los señalados a continuación no tienen carácter obligatorio y **es el profesor quién elegirá cuál aplicará de éstos o de los que él considere los adecuados** y que no se recogen en este esquema:

. **Examen teórico:** constituido, por preguntas breves y/o de desarrollo de la unidad didáctica que corresponda en cada trimestre. Si durante la realización del mismo, el profesor constata que un alumno está copiando, usando anotaciones o “chuletas”, hablando o similar durante el examen, el alumno suspenderá el trimestre que corresponda.

- **Trabajos escritos a mano:** se valorará el contenido del trabajo, en cuanto a la información recogida, calidad del trabajo, originalidad y riqueza de expresión; se realizarán breves preguntas orales sobre el contenido del mismo. Si el profesor constata que el trabajo está copiado de otro trabajo, el alumno suspenderá el trimestre correspondiente.

- **Breve interrogatorio o cuestionario** durante una clase práctica o durante la realización de una prueba o examen práctico.

- **Para los alumnos:** que por algún problema (lesión, enfermedad transitoria, etc.) no pueden desarrollar la parte práctica de una sesión, el profesor optará por los siguientes puntos:

A. Escrito de desarrollo de la sesión.

B. Presentar trabajos elaborados.

C. Exámenes teóricos de temas relacionados con los contenidos de la evaluación.

D. Otros, los que considere el profesor.

· PRÁCTICOS

Evolución diaria: el profesor/a observará diariamente la progresión del alumno/a a medida que se avanza en el desarrollo de la unidad didáctica, de manera que la evaluación de la parte práctica tenga una base criterial más que normativa; centrándose en la progresión personal del alumno/a y en su punto inicial de partida.

Pruebas prácticas: al finalizar cada unidad didáctica se podrán llevar a cabo pruebas prácticas con la intención de valorar la adquisición de las habilidades logradas o

aprendidas por parte del alumno/a a lo largo del desarrollo de la misma, tomando como base su nivel inicial.

Filmaciones en vídeo: Con carácter opcional y excepcional. Con uso exclusivo para el proceso de enseñanza-aprendizaje y para el profesor. No se entregará al alumnado. Se explicará a los alumnos que tiene una función única y exclusivamente para el proceso de enseñanza-aprendizaje y que será de uso únicamente para el profesor. Queda prohibido su divulgación, publicación o exhibición pública según la normativa vigente.

· **ESFUERZO O TRABAJO DIARIO**

Esfuerzo: El esfuerzo de los alumnos/as en clase tendrá **un peso muy importante** en la evaluación. El profesor/a mediante una observación sistemática de la participación, cooperación, colaboración, **asistencia, constancia, voluntad**, perseverancia, esfuerzo por superarse, respeto del material y a las instalaciones, indumentaria adecuada (ropa deportiva, zapatillas y su atado correcto, sin comer chicles y sin usar grandes joyas), aseo, etc. **La asistencia cobra mucha importancia cuando la clase de Educación Física se sitúa en la 1º, 6º o 7º hora lectiva pues los alumnos/as faltan a clase de forma intencionada y no justificada.** Por consiguiente, el departamento y el profesor, en su caso, tendrá en cuenta **muy negativamente** las faltas continuadas y no justificadas del alumno/a. Para ello, se le solicitará al alumnado información de las causas de las faltas y documento acreditativo de las mismas.

Todos esos aspectos, tanto positivos como negativos, serán valorados y muy tenidos en cuenta por el profesor diariamente.

14.4. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN EN ESO Y BACHILLERATO

Los procedimientos de evaluación afectarán a tres niveles: conceptual, procedimental y esfuerzo. El cálculo o nota final de los tres niveles para aprobar será igual o superior a cinco en cada evaluación.

Como orientación se cita una serie de aspectos que serán tenidos en cuenta en la evaluación de cada uno de ellos:

· **Evaluación de los procedimientos:**

Se utilizarán los siguientes instrumentos de evaluación con el fin de que ésta sea lo más objetiva posible:

- **Pruebas objetivas** (test de acondicionamiento físico, de habilidad motriz, circuito de agilidad, pruebas físicas, etc.)
- **Pruebas de ejecución** (eficacia de las habilidades motrices, aprendizajes deportivos, aprendizaje motor, etc.).
- **Procedimientos de observación** (lista de control, diario del alumno...).

· **Evaluación de conceptos:**

- **Exámenes escritos u orales** de preguntas cortas y/o de desarrollo. Si durante un examen escrito, el profesor comprueba que el alumno ha copiado, hablado o

usado anotaciones o “chuletas”, será causa suficiente para poner un 0 a dicho examen teórico.

- **Trabajos de investigación** correctamente realizados y entregados en la fecha propuesta. Después, de la fecha de recogida establecida por cada profesor, se podrá no recoger dicho trabajo por considerarse estar fuera de plazo.
- **Ficha de desarrollo de la sesión o una actividad concreta.**
- **Breve interrogatorio o entrevista** asociada a una prueba práctica, durante una clase práctica o examen práctico en donde el profesor valorará los conocimientos y el aprendizaje del alumno.

· **Evaluación del esfuerzo:**

La evaluación del esfuerzo se realizará de forma continua, día a día, a través de:

- **Procedimientos de observación** (registro de acontecimientos, registro anecdótico, lista de control, observación diaria, anotaciones diarias, cuaderno del profesor, etc.).

En la evaluación del esfuerzo se constatará el grado de consecución de los siguientes objetivos en la asignatura (autosuperación, esfuerzo, deportividad, tolerancia, aceptación del propio nivel motriz y el de los compañeros/as, respeto de las normas de higiene y vestuario, participación constructiva en las actividades, solidaridad, valoración de la actividad física, respeto al material, etc.) a través del proceso, es decir, mediante una evaluación formativa.

Para su valoración y control se establece el **sistema de faltas de asistencia no justificadas y justificadas**, puesto que faltar a clase significa no trabajar. Por consiguiente, el departamento y el profesor, en su caso, tendrá en cuenta **muy negativamente las faltas continuadas y no justificadas del alumno/a**. Para ello, se le solicitará al alumnado información de las causas de las faltas y documento acreditativo de las mismas.

14.5.CRITERIOS DE CALIFICACIÓN EN ESO Y BACHILLERATO

Para establecer la calificación final del alumno/a que determinará su nivel de conocimientos, capacidades y esfuerzo, la valoración de los diferentes apartados se distribuirá de la siguiente manera:

1. Conceptos-Procedimientos, 50%:

- Mejora de la condición física, cualidades físicas básicas y cualidades motrices.
- Aprendizaje de las habilidades básicas.
- Reglamento básico para el desarrollo del juego del deporte trabajado y su aplicación.
- Aprendizaje de las técnicas básicas y de las habilidades deportivas del deporte trabajado.
- Aprendizaje de las tácticas básicas a aplicar en el deporte trabajado.
- Exámenes teóricos, breve cuestionario del profesor, examen oral, trabajos escritos, trabajos de investigación, etc.
- Cualquier procedimiento que considere el profesor/a necesario.

2. Trabajo diario, 50%:

*Grado de implicación, colaboración, interés, participación, perseverancia, constancia, voluntad, trabajo, **asistencia** y esfuerzo* que el alumno presenta en cada una de las actividades de forma diaria y continuada.

En este bloque se integra, además, el uso por parte del alumno de la vestimenta adecuada y calzado deportivo con un buen atado, sin masticar chicle, con el pelo recogido, con higiene adecuada, sin joyas de gran tamaño, sin bufandas o pañuelos grandes alrededor del cuello, etc.

Se considera que un alumno/a supera los contenidos cuando consigue una nota igual o superior a cinco, y **siempre que no exista abandono por parte del alumno/a de un contenido, bloque o apartado.** El hecho que no exista abandono por parte del alumno/a es **importantísimo en nuestra asignatura. Lo consideramos imprescindible y necesario.** Además, se establece el **sistema de faltas de asistencia no justificadas y justificadas**, puesto que faltar a clase significa no trabajar. Por consiguiente, el departamento y el profesor, en su caso, tendrá en cuenta **muy negativamente las faltas continuadas y no justificadas del alumno/a.** Para ello, se le solicitará al alumnado información de las causas de las faltas y documento acreditativo de las mismas.

Para superar el área, deberán conseguir una nota igual o superior a cinco en cada una de las evaluaciones, atendiendo a los criterios asignados.

La **nota final**, para la ESO y para Bachillerato, será la media aritmética de las tres notas parciales y finales de cada trimestre (después de recuperar cada parcial si es que se hubiera producido un suspenso).

A continuación, se relacionan cada uno de los apartados porcentuales con los criterios de evaluación correspondientes a cada nivel educativo; de tal manera que se trabajará con lo establecido en los Decretos correspondientes a los mismos.

- 1º ESO

Conceptos-Procedimientos, 50%:

CCEE1

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.

1.3. 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.
CCEE2 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.
CCEE3 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.
CCEE4 4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. 4.3 Participar activamente en la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.
CCEE5 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.
Trabajo diario, 50%:
CCEE1 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.
CCEE2 2.2 Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación. 2.3 Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.
CCEE3 3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de **habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.**

CCEE4

4.2 **Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas** según sus características y requerimientos.

- **2º ESO**

Conceptos-procesos, 50%

CCEE1

1.1. Fijar y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.3. 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.

CCEE2

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, **aplicando principios básicos de toma de decisiones** en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación de los compañeros y de la persona oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los **componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa,** haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

CCEE3

3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al **asumir los roles de público, participante u otros.**

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

CCEE4

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

4.2. Clasificar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos. 4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.
CCEE5 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.
Trabajo diario, 50%
CCEE1 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.
CCEE3 3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. 3.3. Emplear con autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

- 3º ESO

Conceptos-procesos, 50%
CCEE1 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. 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. 1.6. Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales, vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.
CCEE2

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3. Evidenciar y movilizar estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.
CCEE3 3.1. Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles. 3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de 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.
CCEE4 4.1. Comprender diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales. 4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos. 4.3. Participar en la elaboración y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad,
CCEE5 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.
Trabajo diario, 50%
CCEE1 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.

1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen cualquier estereotipo, y los comportamientos que pongan **en riesgo la salud**, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

CCEE3

3.1. Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles.

3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de **habilidades sociales** de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

CCEE5

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.

- 4º ESO

Conceptos-Procedimientos, 50%:

CCEE1

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

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

CCEE2

2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado

2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera

automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.
CCEE4 4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.
CCEE5 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.
Trabajo diario, 50%:
CCEE1 1.2. Desarrollar y ampliar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, incorporando como hábitos las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente 1.5. Consolidar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.
CCEE2 2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.
CCEE3 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 divers

CCEE4

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.

En cuanto al curso 1º de Bachillerato se considera lo siguiente:

Se establecerá un **examen extraordinario en el mes de junio**, posterior a la evaluación del tercer trimestre. A esta prueba extraordinaria se presentarán los alumnos que no aprueben el curso, es decir, que la media entre las notas de los tres trimestres no alcance el 5. El **examen** consistirá en lo siguiente:

1.-**Conceptos:** prueba escrita, prueba oral, preguntas relacionadas con la parte práctica a examinar, breve cuestionario por parte del profesor, entrevista con el profesor o examen de todos los contenidos del curso. **20 %.**

2.-**Procedimientos y trabajo diario:** el alumno deberá superar los contenidos de carácter práctico que no haya aprobado durante el curso. **El profesor le informará y concretará cuales son para cada alumno/a y de forma individualizada.** Durante la realización de las pruebas, el alumno se acogerá a todos los requisitos que se han ido exigiendo en el bloque actitudinal y de esfuerzo a lo largo de su aprendizaje en el año académico vigente. **80 %.**

Conceptos, 20%:

CCEE1

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.

1.5 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.

CCEE2

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

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

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

CCEE4

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.

CCEE5

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

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.

Procedimientos-Trabajo diario, 80%:

CCEE1

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

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

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

CCEE3

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

3.2 Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones

motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda surgir a lo largo del proceso.

3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de las habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos, con actitud reflexiva y crítica ante acciones violentas o discriminatorias.

OPTATIVAS 1º y 2º ESO

1. Teóricos-Procedimientos: 50%

- Mejora de la condición física, mejora de las cualidades físicas básicas y cualidades motrices.
- Mejora de las habilidades básicas.
- Mejoras de aprendizajes deportivos básicos y de las técnicas básicas de los deportes trabajados en clase.
- Aprendizaje de las tácticas básicas de los deportes trabajados en clase.
- Aprendizaje de los reglamentos básicos de los deportes trabajados en clase y necesarios para el juego o realización de los mismos.
- Aquellos procedimientos que considere el profesor/a necesarios evaluar.

2. Trabajo diario: 50%

Grado de implicación, participación, colaboración, trabajo, asistencia y esfuerzo realizado en las diferentes actividades diarias.

En este bloque, se integra el uso por parte del alumno de la vestimenta adecuada y calzado deportivo con un buen atado, sin masticar chicle, con el pelo recogido, con higiene adecuada, sin joyas de gran tamaño, bufandas grandes, etc.

Se considera que un alumno/a supera los contenidos cuando consigue una nota igual o superior a cinco, y siempre **que no exista abandono por parte del alumno de un contenido, bloque o apartado.** El hecho que no exista abandono por parte del alumno/a es importantísimo en nuestra asignatura. Lo consideramos imprescindible y necesario. Además, se establece el **sistema de faltas de asistencia no justificadas y justificadas**, puesto que faltar a clase significa no trabajar. Por consiguiente, el departamento y el profesor, en su caso, tendrá en cuenta **muy negativamente las faltas continuadas y no justificadas del alumno/a**. Para ello, se le solicitará al alumnado información de las causas de las faltas y documento acreditativo de las mismas.

La **nota final** será la media aritmética de las tres notas parciales y finales de cada trimestre (después de recuperar cada parcial si es que se hubiera producido un suspenso).

Atención a los liberados de realizar ejercicio físico:

1. Los alumnos/as que presentan algún impedimento *temporal y/o parcial* (lesión, enfermedad) para el desarrollo de la parte práctica deberán entregar un **certificado médico debidamente cumplimentado que acredite la enfermedad o lesión y el tiempo de permanencia en tal situación lo antes posible. Deben asistir a clase y realizarán tareas de ayuda, organización y colaboración con el grupo.**

Su evaluación se determinará de la siguiente forma:

- Conceptos-Procedimientos:

- Prueba escrita de **un tema** relacionado con la unidad didáctica que no puede desarrollar y/o los trabajos que el profesor considere oportuno. 30%
- Prueba de ejecución del contenido que pueda desarrollar. 30 %

- Esfuerzo:

- *Grado de implicación y esfuerzo* realizado en las diferentes actividades 40 %

2. Alumnos que presentan un impedimento *total* para el desarrollo de la parte práctica. Deberán entregar un certificado médico debidamente cumplimentado (el profesor/a les entregará el modelo).

- Conceptos:

- Prueba o trabajo escrito 20%

- Procedimientos:

- Prueba escrita de *dos temas* relacionados con los contenidos de las diferentes unidades didácticas y/o los trabajos por evaluación que el profesor considere oportuno. 40%

- Esfuerzo:

- *Grado de implicación y esfuerzo* realizado en las diferentes actividades 40%

15. MECANISMOS DE RECUPERACIÓN

1.- Los **alumnos/as que no superen positivamente una evaluación parcial**, podrán recuperar ésta a lo largo del curso **mediante unas pruebas o exámenes que establezca el profesor o también, puede aprobar el parcial a través de la evaluación continua**, es decir, aprobando la siguiente evaluación, aprobaría la evaluación anterior en caso de que la tuviera suspensa. El utilizar uno u otro método dependerá de la elección del profesor y se ajustará a las necesidades, intereses y motivaciones del alumnado, y siempre buscando que dicha elección ayude al alumnado a superar la asignatura. En cualquier caso, **se le comunicará al alumno/a de forma individualizada** qué debe hacer para recuperar la evaluación suspensa y **queda en nuestro ánimo ayudar y motivar lo más posible al alumnado** para su mejora y progresión en el aprendizaje.

Se aprobará la evaluación suspensa cuando el alumno/a alcance la nota de 5 o superior a 5.

15.1. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS EN BACHILLERATO

1.- Los **alumnos/as** que suspendan el curso en 1º de Bachillerato, deberán presentarse a **la prueba extraordinaria en junio**:

1.-**Conceptos:** prueba escrita, prueba oral, preguntas relacionadas con la prueba práctica a realizar, breve cuestionario, entrevista con el profesor o examen de todos los contenidos del curso. **20 %**

2.-**Procedimientos y esfuerzo:** el alumno deberá superar los contenidos de carácter práctico que no haya aprobado durante el curso. **El profesor le informará y concretará cuales son para cada alumno y de forma individualizada.** Durante la realización de las pruebas, el alumno se acogerá a todos los requisitos que se han ido exigiendo en el bloque actitudinal a lo largo de su aprendizaje en el año académico. **80 %.**

16. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS

A.- No asociada a la evaluación continua/Pruebas anuales (*)

Nota (): Para alumnos/as que no han obtenido el título de graduado en ESO*

A.1.- Contenidos

Se indica a continuación los bloques de contenidos:

CURSO: 1º ESO teóricos	Contenidos teóricos y prácticos
La clase y el calentamiento	Los contenidos están especificados en la programación didáctica en el apartado 8.1
Hockey (reglamento)	
Balonmano (técnica básica y reglamento)	

CURSO: 2º ESO teóricos	Contenidos teóricos y prácticos
El calentamiento y las cualidades físicas básicas.	Los contenidos están especificados en la programación didáctica en el apartado 8.1
Higiene postural. Tipos de respiración.	
Fundamentos técnicos y reglamento de voleibol	

CURSO: 3º ESO teóricos	Contenidos teóricos y prácticos
El aparato locomotor	Los contenidos están especificados en la programación didáctica en el apartado 8.1
Baloncesto (técnica, táctica y reglamento).	
Tenis (técnica, táctica y reglamento)	

CURSO: 4º ESO teóricos	Contenidos teóricos y prácticos
Las cualidades físicas básicas	

Dieta saludable. Balance energético	Los contenidos están especificados en la programación didáctica en el apartado 9.1
Técnica, táctica y reglamento de voleibol.	

CURSO: 1º BTO	teóricos	Contenidos teóricos y prácticos
Los principios del entrenamiento deportivo.	Lesiones deportivas.	Los contenidos están especificados en la programación didáctica en el apartado 10.1
Presentar un trabajo sobre un deporte y el desarrollo de una sesión.		

CURSO: ESO y BACHILLERATO	PRUEBAS PRÁCTICAS
	Examen de resistencia
	Examen de salto
	Examen de abdominales (30 segundos)

A.2.- Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación son los indicados, para cada contenido, en la programación didáctica.

A.3.- Criterios de calificación

3.1.-Conceptos: prueba escrita o examen de todos los contenidos del curso. **20 %**

3.2.-Procedimientos: el alumno/a realizará tres pruebas físicas (prueba de resistencia, abdominales durante 30 segundos y salto) que nos valorará su condición física. Todos ellos se ajustarán a los realizados durante todo el curso y a sus baremos correspondientes. **80 %**

Si el alumno/a, en estas pruebas extraordinarias, obtiene una nota de calificación igual o superior a 5, se considerará que ha superado la materia. En caso contrario, el alumno/a no habrá superado la materia.

A.4.- Estructura de la prueba escrita

La prueba escrita tendrá la siguiente estructura:

Prueba extraordinaria		
Pregunta Nª	Bloque N.º	Ponderación
10 preguntas	3-4 preguntas de cada bloque	10% cada una

A.5.- Criterios de corrección

Los criterios de corrección de cada una de las preguntas de las pruebas escritas se ajustarán a la siguiente pauta (sobre una puntuación de un (1) punto):

Tipo de pregunta	Criterio de corrección
Definición	Correcta definición (1 punto)
Concepto	Contiene la idea principal (1 punto)
Pregunta tipo test	Respuesta correcta (1 punto)

17.- PENDIENTES

17.1.- Los alumnos/as con la asignatura pendiente de cursos anteriores deberán aprobar el primer y segundo trimestre de la misma asignatura en el curso actual. Aprobar un trimestre significa sacar 5 o más de 5. El profesor que le imparte la misma asignatura en el curso actual es él que, además, valorará la nota con la que el alumno aprueba el curso anterior. Para ello, *si fuera necesario*, se le solicitará la elaboración de un trabajo teórico y escrito con los contenidos propios de cada curso y que son los siguientes:

CURSO:	CONTENIDOS	
1º ESO	Fundamentos técnicos y reglamento básico de balonmano	
2º ESO	Fundamentos técnicos y reglamento básico de voleibol	
3º ESO	Fundamentos técnicos y reglamento básico de baloncesto	

En el caso de que fuera la optativa de Deportes y no elegida en el curso actual, será el profesor de la asignatura obligatoria de Educación Física quien realizará la evaluación de la pendiente con las mismas condiciones citadas anteriormente.

Deseamos señalar que en 1º de Bachillerato, no existe Pendientes pues 4º ESO es finalización de etapa y, por lo tanto, no existen alumnos de 1º de Bachillerato con Pendientes de nuestra asignatura. **En el caso de 2º de Bachillerato**, sí es posible la existencia de alumnado con Pendientes del curso anterior, es decir, de 1º de Bachillerato. Este curso académico, tenemos el caso de una alumna con la asignatura de Educación Física de 1º de Bachillerato suspensa. Dicha alumna cursa la optativa de 2º de Bachillerato de Actividades Físicas y Deportivas, por consiguiente, al igual que en los demás casos, será el profesor de este curso de la asignatura mencionada quién dirigirá y gestionará la recuperación de dicha Pendiente en esta alumna apoyado por el Departamento.

Para recuperar la asignatura de 1º de Bachillerato, se propone a la alumna un trabajo de investigación en cada una de las dos primeras evaluaciones, a elegir dos temas de cuatro temas propuestos. De tales temas tendrá que elaborar un trabajo de investigación en Word con un formato, presentación, organización, contenido, etc. muy concretos y se le entregará un documento informativo por escrito a la alumna para informarle de forma muy explícita. Además, tendrá que realizar una exposición oral de

cada tema apoyándose en un soporte visual, con un buen uso del lenguaje, adecuada expresión oral, una buena actitud y lenguaje no verbal.

Deseamos y está en nuestra intención que la alumna pueda superar esa Pendiente y quedamos a su disposición en todo aquello que necesite.

17.2.- Los alumnos/as liberados/as de realizar ejercicio físico por problemas médicos, deben examinarse de los contenidos teóricos de todo el curso y presentar un trabajo teórico por trimestre y a elegir por el profesor.

18. PÉRDIDA DEL PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN CONTINUA

En el caso de numerosas faltas injustificadas o no justificadas debidamente, puede suponer, por parte del alumno/a, el abandono de la materia lo que puede provocar la imposibilidad de la aplicación de los criterios de calificación indicados correspondientes a la evaluación continua. Esta circunstancia se dará cuando se ajuste a lo establecido en normativa vigente.

En tal supuesto al alumno/a se le evaluará con una prueba escrita en la que se recogerá todos los contenidos de la materia impartidos.

La decisión de la imposibilidad de aplicar los criterios de calificación de la evaluación continua recaerá en el Departamento, que valorará el caso en una reunión, haciendo constancia de la decisión tomada en el acta de dicha reunión. En el caso que el Departamento considere que efectivamente el alumno/a ha abandonado la materia se procederá conforme a lo indicado en el “Protocolo de Absentismo” recogido en el Reglamento de Régimen Interior del Centro, con el fin de informar al alumno/a y a su familia.

19. EVALUACIÓN DEL PROFESOR/A Y DEL PROYECTO

· Evaluación del profesor/a

El profesor/a debe tratar de encontrar indicadores para que, a través de la **observación y reflexión valore su práctica docente.**

Evaluará sus propios diseños de unidades didácticas tomando decisiones sobre la marcha, relativas a la continuidad o modificación de algún aspecto, ya sea respecto a los conceptos, procedimientos o esfuerzo.

La evaluación del profesor/a se apoyará en el cuestionario de los alumnos/as, cuyo modelo incluimos en los anexos y que se cumplimentará a principios de la segunda evaluación y a final de curso. También mediante con las opiniones de los compañeros/as. En las reuniones del Departamento se contrastarán las opiniones de los diferentes componentes.

EVALUACIÓN DEL PROFESOR/A

A continuación, presentamos un cuestionario que podría ser un ejemplo, pero queda a disposición de cada profesor elaborar y presentar aquel que considere más oportuno y que se ajuste más a su proceso de enseñanza. Véase el ejemplo:

CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES DEL PROFE	1	2	3	4	5
Imparte sus clases con regularidad					
Empieza y termina sus clases con puntualidad					
Mantiene unas formas educadas y responsables en clase					
Aprovecha el tiempo de clase					
Es puntual, pero tarda mucho en empezar la clase					

CAPACIDAD PEDAGÓGICA	1	2	3	4	5
Explica con claridad					
Destaca los aspectos importantes					
Responde a las preguntas de los alumnos/as					
Relaciona la teoría con sus explicaciones					
Apoya a los alumnos/as con sus dificultades					
En general, consigue mantener la atención de los alumnos/as					
Las explicaciones son demasiado extensas					
Las clases son dinámicas					
Generalmente el profesor cumple lo que dice					

CAPACIDAD PARA MOTIVAR A LOS ALUMNOS/AS	1	2	3	4	5
Muestra interés por la educación física					
Corrige al grupo					
Corrige de forma individual					
A los alumnos/as avanzados les propone tareas más difíciles					
A los alumnos con dificultades les propone tareas más fáciles					

RELACIÓN DE LOS COMPONENTES DEL GRUPO	1	2	3	4	5
Tu relación con el profesor ha sido					
Tu relación con el resto de los compañeros ha sido					
La relación del profesor con el resto de los compañeros					

OPINIÓN GLOBAL DEL PROFESOR/A	1	2	3	4	5
--------------------------------------	----------	----------	----------	----------	----------

1 Muy malo 2 Malo 3 Regular 4 Bueno 5 Muy Bueno

• Evaluación del Proyecto

Es conveniente recordar la obligación de los profesores/as de evaluar su Programación según va transcurriendo la misma. Por tanto, **realizaremos un seguimiento profundo de lo ocurrido en cada unidad didáctica** para detectar los posibles fallos y poder corregirlos en unidades sucesivas. Se estudiará el nivel de las calificaciones tanto negativas como positivas en cada evaluación y sus posibles causas, para así poder adaptar la Programación a las necesidades e intereses del alumno/a. Los alumnos/as podrán rellenar una encuesta en la que se intentará detectar los contenidos más y menos motivadores (ver anexos) e intentaremos a partir de la información obtenida, atender las sugerencias de los alumnos/as.

Los profesores/as estudiaremos las posibles variaciones en la Programación, haciéndolas constar en el libro de acta.

EVALUACIÓN DE LOS CONTENIDOS

A continuación, expones un modelo orientativo, pero queda a disposición del profesor elegir aquel que considere el más adecuado:

NIVEL DE MOTIVACIÓN DE LOS ALUMNOS/AS	1	2	3	4	5
¿Has aprendido y practicado nuevos contenidos?					
¿Los contenidos practicados te servirán fuera del instituto?					
¿Lo que has trabajado te servirá para mejorar tu salud?					
¿Consideras que has mejorado en los deportes practicados?					
¿Has mejorado en tus capacidades físicas?					
¿Has aprendido nuevas formas de ocupar tu tiempo libre?					

¿QUÉ ES LO QUE <i>MENOS</i> TE HA GUSTADO DE LA ED. FÍSICA ¿POR QUÉ?

¿QUÉ ES LO QUE <i>MÁS</i> TE HA GUSTADO DE LA ED. FÍSICA ¿POR QUÉ?

Valoración general: que te merece la educación física	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

20. MEDIDAS DE APOYO Y REFUERZO EDUCATIVO PARA REPETIDORES. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La **atención a la diversidad** es el eje nuclear de una enseñanza de calidad porque apunta a un conjunto amplio de procesos, actuaciones y medidas educativas que tienen por denominador común su contribución a dicha calidad. Debe entenderse como aspiración a que la enseñanza se ajuste a las diferentes capacidades, intereses y motivaciones del alumnado. Atención a la diversidad es también sinónimo de determinados valores educativos que un sistema escolar quiere promover entre sus alumnos: la igualdad de oportunidades, el respeto a las diferencias, la dignidad de todos, la tolerancia, así como el rechazo a todo tipo de discriminación. A tenor de estos planteamientos, promover la atención a la diversidad es también promover las actuaciones que previenen y compensan las desigualdades de acceso, permanencia y promoción en el sistema educativo de todos aquellos alumnos que, por alguna circunstancia, se encuentran en desventaja.

El Departamento de Educación Física contribuye al **Plan de Atención a la Diversidad (PAD)** con las siguientes medidas de apoyo y/o refuerzo educativo:

A.- Alumnos repetidores

El Departamento se ajustará al “**Plan de actuación para repetidores**”. El Departamento determinará, para cada alumno, qué medida se ajusta más adecuadamente a las circunstancias del alumno. Entre las posibles medidas a tomar por el Departamento se encuentran las siguientes:

- Agrupamiento flexible o desdoble.

- Actividades de aprendizaje individualizadas.
- Realización de entrevista personal para incrementar la motivación.
- Ubicación específica en el gimnasio o en las pistas polideportivas.
- Reforzar al alumno/a cualquier progreso a nivel motriz.
- Mayor control al alumno/a para apoyarle en todo lo que necesite.
- Mayor observación diaria.
- Etc.

B.- Recuperación de evaluaciones pendientes en el mismo curso académico

La recuperación de evaluaciones pendientes en el mismo curso académico se ajustará a lo indicado en “**Mecanismo de recuperación**” para cada una de las materias que imparte el Departamento.

C.- Alumnado con necesidades educativas especiales

En los puntos anteriores se desarrollan todas las medidas concretas para aquellos alumnos que presentan dificultades o necesidades educativas especiales dentro del ámbito de la realización del ejercicio o actividad física.

D.- Alumnado con Dislexia, DEA y/o TDAH

El Departamento determinará si es necesario aplicar alguna de las siguientes medidas para cada alumno con dislexia, DEA y/o TDAH. Posibles medidas a aplicar:

- Adaptación de tiempos.
- Adaptación del modelo y tipo de examen.
- Adaptación de los Instrumentos de evaluación.
- Facilidades tanto técnicas como de materiales.
- Adaptación de espacios.

Dichas medidas quedarán recogidas en el Anexo de las Instrucciones de las Direcciones General de Educación Infantil y Primaria, y de Educación Secundaria, Formación Profesional y Enseñanzas de Régimen Especial, del 12 de diciembre de 2014.

El Departamento de Educación Física tratará de **garantizar la atención a la diversidad** del alumno/a **mediante la enseñanza individualizada**, pues la diversidad en los centros educativos es el reflejo de la diversidad que existe actualmente en la sociedad. La atención a la diversidad es una característica de la práctica docente diaria, por lo que esta impregna todos los niveles de esta Programación como se verá a continuación. Dicha atención a la diversidad estará basada en los siguientes principios:

- **Los objetivos y contenidos** se tienen en cuenta como marco de referencia y declaración de intenciones, pero no como un programa cerrado, rígido y excluyente.
- **Los contenidos** se han organizado en torno a grandes bloques que tengan entidad y sentido por sí mismos, pero con carácter flexible.
- **La metodología** se adaptará a las características del alumnado y se combinará el trabajo de equipo con el individual.
- La mayor parte de **los contenidos**, así como **objetivos y criterios de evaluación** tendrán carácter cíclico y reaparecerán bajo diferentes formas o niveles.
- Se tendrá como referencia **los contenidos mínimos** que deben lograrse.

La atención a la diversidad no se centrará solamente en aquellos casos que supongan un retraso en el aprendizaje respecto a la media de los alumnos/as, sino también en todos aquellos que representen una mayor facilidad para la asimilación y ejecución de tareas.

El profesorado de Educación Física dispone de una serie de recursos para atender a la diversidad de los alumnos/as. Partiendo de una enseñanza lo más individualizada posible, se puede organizar a los alumnos/as por grupos de nivel o intereses, desdoblar a los grupos para trabajar con un menor número de alumnos/as, atenderles por separado, trabajo individual, trabajo grupal, etc.

Algunos ejemplos de atención a la diversidad y de tratamiento individualizado y que se intentará llevar a cabo a lo largo de las diferentes sesiones son:

- Cada alumno/a trabajará en función de su **nivel de partida**. Para ello se realizará una evaluación inicial al inicio del curso, tomándose como base los resultados obtenidos en la misma por cada alumno/a.
- Las actividades que se propongan intentaremos que sean motivadoras, con distintos **niveles de complejidad**, que permitan trabajar los contenidos con exigencias distintas, y que puedan afrontarlas con la ayuda del profesor/a y de los compañeros.
- Se ofrecerán **actividades alternativas** o bien la posibilidad de realizarlas con distintos **niveles de intensidad y/o volumen** de trabajo, en aquellas actividades que lo requieran.
- Se tenderá a realizar actividades de **calentamiento individualizado** elaboradas por el propio alumno/a en función de las actividades que se realicen posteriormente, características personales (zonas lesionadas, etc.), que serán supervisadas por el profesor/a.
- Los alumnos/as iniciarán las clases con normalidad, y cuando los ejercicios resulten peligrosos para su nivel, incluso tras haber propuesto la progresión correspondiente, se podrá pasar voluntariamente a desarrollar otra **actividad complementaria o mantenerse en niveles más sencillos**.
- Ocasionalmente, se trabajará con **grupos de nivel**. Los grupos de nivel más adelantados cambiarán de actividad con más frecuencia, mientras que los que encuentran dificultades en la tarea dedicarán un mayor tiempo para la resolución de la misma, es decir, para la consecución del o de los objetivos. Igualmente se propondrán tareas de diferentes dificultades.
- **El ritmo de enseñanza aprendizaje** se adaptará al nivel específico de cada grupo, seleccionando los ejercicios más adecuados a sus características y necesidades, y prescindiendo de los más complicados.

A nivel general, el profesor/a tenderá a prestar mayor atención y ayuda a aquellos alumnos/as que lo precisen. Deberá ajustar la ayuda pedagógica a las diferentes necesidades del alumno/a y facilitar recursos y estrategias variadas que permitan dar respuesta a las diversas motivaciones, intereses y capacidades que presenten los alumnos/as.

Esta atención a las necesidades educativas del alumnado es posible abordarla a través de diferentes elementos curriculares, tales como la adaptación de objetivos, priorizar unos contenidos sobre otros, metodología apropiada y gradación de los criterios de evaluación.

21.- ADAPTACIONES CURRICULARES ESPECÍFICAS EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Dado el carácter de la asignatura, es algo que está implícito dentro de la misma. No nos encontramos grupos homogéneos, por tanto, tendremos que respetar el ritmo de trabajo individual y, cuando la tarea lo precise por ser compleja, trabajaremos en grupos de nivel semejante, buscando distintos ritmos para los diferentes grupos. Intentaremos que cada alumno se encuentre con tareas adaptadas a sus capacidades.

Teniendo en cuenta las diferencias de cada alumno, no siempre podemos exigir el mismo grado de destreza y habilidad a todos, sino que respetando el punto de partida valoraremos su progreso personal y esfuerzo.

Pasamos a presentar las principales problemáticas que suelen presentarse en Educación Física, el tipo de adaptación que, en principio, serán necesarias. En cualquier caso, son orientaciones generales que deberán valorarse caso por caso, de forma individualizada, y en las diferentes tareas que propongamos.

1.- Alumnos/as que presentan un problema de tipo físico que les incapacita temporalmente para la práctica del ejercicio físico, y sólo en el desarrollo de algunas actividades o unidades didácticas. Se estudiará caso por caso atendiendo a la información del certificado médico. Entre los casos más comunes se encuentran:

- **Problemas asmáticos** o alérgicos, en cuyo caso la adaptación curricular será en relación a las tareas de resistencia, trabajando con ejercicios moderados.

- **Problemas de columna vertebral.** Se evitará que realicen ejercicios de carga, y no desarrollarán los contenidos de gimnasia deportiva, realizarán ejercicios para compensar la desviación.

-**Lesiones deportivas.** El profesor /a le entregará la información correspondiente y realizarán un examen escrito relacionado con la tarea que no puede desarrollar.

2.- Alumnos/as que presentan un problema médico que les incapacita para la práctica del ejercicio físico. Deben asistir a clase. Realizarán la parte conceptual de la asignatura y lo complementarán con un examen de un tema teórico de todas las unidades didácticas desarrolladas durante el trimestre. También presentarán los trabajos escritos que el profesor/a considere oportuno. Realizarán labores de ayuda y apoyo a sus compañeros y al profesor.

3.- Alumnos/as con ritmo de aprendizaje más lento. Les propondremos actividades de refuerzo sobre los contenidos más básicos, aquellas que sean necesarias para la asimilación de los nuevos aprendizajes.

Realizaremos progresiones más sencillas, que impliquen un mayor número de secuencias auxiliares, para facilitarles la asimilación de los contenidos.

4.- Alumnos/as con ritmo de aprendizaje más rápido. Les propondremos actividades de ampliación sobre los contenidos desarrollados durante el curso, que serán llevadas a la práctica durante el tiempo de clase, y estarán dirigidas por el profesor/a, tras establecer los correspondientes grupos de nivel.

Se les propondrá una mayor dificultad en las tareas y también en las progresiones para que supongan un desafío técnico y táctico para el alumno/a.

5.- Alumnos con necesidades educativas especiales

Como señala el real Decreto 696/1995 del 28 de Abril, de ordenación de la educación de los alumnos con necesidades educativas especiales “no todas las Necesidades Educativas Específicas son de la misma naturaleza, tienen un mismo origen o requieren para ser atendidas, actuaciones y medios similares”; por tanto hasta no haber realizado la evaluación individualizada, no será posible concretar las adaptaciones necesarias.

Estas medidas deben responder a los principios del **Diseño Universal de Aprendizaje (LOMLOE 3/2020; Decreto 64/2022; Decreto 23/2023, de 22 de marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se regula la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado en la Comunidad de Madrid)** y tomar también como referencia lo establecido en el Proyecto Educativo de Centro.

Los componentes del departamento necesitamos tener un conocimiento exhaustivo del alumno/a, para poder realizar una adaptación curricular. La información que recibimos es concreta respecto a nivel de conocimientos y de actitudes, pero en cuanto a los procedimientos necesitamos adquirir esa información a través de la observación diaria, por tanto, necesitamos tiempo para conocer las características del alumno/a y poder concretar las adaptaciones. Tendremos que desarrollar esta tarea a nivel de procedimientos a lo largo del curso, en función de las necesidades del alumno, contenidos a impartir, características de las diferentes unidades didácticas, etc. y de los logros o dificultades que en cada una de las tareas propuestas encuentre el alumno/a.

En principio **daremos unas pautas generales** que serán las siguientes:

- Se elaborará un perfil del alumno/a y sus necesidades.
- Se determinará las implicaciones y repercusiones de esta necesidad en la práctica de la actividad física unidad por unidad.
- Se establecerán las principales necesidades en cada caso.
- El profesor la prestará una atención individualizada.
- Tareas muy cortas y estructuradas.
- Partir de ejercicios que puedan hacer por sí solos y continuar con actividades muy graduadas.
- Atender a su integración en el grupo.
- Favorecer la adquisición de una mayor autonomía e independencia.
- Respetar el tiempo que necesite para la realización de la tarea propuesta.
- Priorizar los contenidos más básicos.

22.- TRATAMIENTOS DE ELEMENTOS TRANSVERSALES

El Departamento de Educación Física contribuye al desarrollo de los siguientes elementos transversales mediante relacionados con las siguientes Competencias Clave, recogidas en el apartado 3 “Contenidos, Criterios de evaluación, (Estándares de aprendizaje) y Competencias Clave”

Elemento transversal	Competencia Clave
Comprensión lectora y expresión oral	Comunicación lingüística
Comunicación audiovisual	Comunicación lingüística y Competencia Digital
Tecnologías de la Información y la Comunicación	Competencia Digital
Emprendimiento	Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor, y Aprender a aprender
Educación cívica y constitucional	Competencias Sociales y Cívicas

Además de este desarrollo de los elementos transversales dentro de los contenidos de las distintas materias, se detalla a continuación dos planes específicos relativos a:

- 17.1- Tecnologías de la Información y de la Comunicación
- 17.2- Plan lector

23- TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN

Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación suponen herramientas educativas al servicio de los centros escolares, de los profesores y de los propios alumnos. Por este motivo, desde el Departamento, **se fomentará su uso en desarrollo de las actividades y en su labor docente, constituyendo un soporte didáctico significativo para el proceso de enseñanza-aprendizaje.** La utilización de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación potencia el interés de los alumnos y aumenta su motivación.

El departamento de Educación Física contribuye al desarrollo y conocimiento de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en los siguientes apartados:

- a) Uso del ordenador en **las herramientas de Office** para la realización de los trabajos escritos.
- b) **Uso de aplicaciones en el móvil** para que los alumnos cuantifiquen y valoren parámetros fisiológicos y gasto calórico, *siempre fuera del centro*. No está permitido el uso de móviles.

- c) **Fomentar el uso de vídeos** ya elaborados y colgados en Google en el aprendizaje de técnicas básicas deportivas, tácticas básicas deportivas, coreografías, bailes, actividades rítmicas, etc.
- d) Uso **del Aula Virtual** a través de apuntes, resúmenes, trabajo diario, trabajo de investigación, etc.

24- PLAN LECTOR

El Departamento de Educación Física sólo dispone de una, dos o tres horas semanales por ello nos vemos limitados a la hora de colaborar en dicho plan.

Podemos participar de la siguiente manera:

- Sesión teórica de los contenidos conceptuales.
- Sesiones en las que no disponemos de gimnasio y debemos estar en el aula por causa de la lluvia, excesivo viento, muy bajas temperaturas, etc.
- Trabajos escritos.
- Cuando el desarrollo de la Programación lo permita.
- Cualquier otro.

Los materiales que utilizaremos serán:

- Páginas web.
- Bibliografía específica de la asignatura.
- Internet.
- Revistas deportivas.
- Prensa deportiva.

25.- INTERDISCIPLINARIEDAD

La interdisciplinariedad va a permitir al alumnado tener una visión más global y amplia de determinadas unidades didácticas que podríamos clasificar de la siguiente manera, pero que podría ser válida cualquiera otra clasificación pues ésta es la realizada por nuestro Departamento:

- La **Condición Física y Salud**, se puede trabajar de forma interdisciplinar con las *Ciencias de la Naturaleza* en los conocimientos de los diferentes sistemas funcionales y estructuras orgánicas, y en aspectos como la nutrición y los primeros auxilios y con las *Matemáticas* para el cálculo de aspectos relacionados con la frecuencia cardíaca, la carga, nivel de intensidad, etc.
- Las **Habilidades Específicas o deportivas, y Juegos y Deportes** se relaciona interdisciplinarmente con *Ciencias Sociales* en el análisis de las influencias sociales, políticas y económicas en el deporte y en el conocimiento y valoración de los juegos y deportes tradicionales propios y de otros países.

- Las **Actividades en el Medio Natural** se relaciona interdisciplinariamente con *Ciencias de la Naturaleza* en las posibilidades del medio para la realización de actividades físico-deportivas, conocimiento y mejora del medio ambiente. Con las *Ciencias Sociales* se relaciona en aspectos tales como la orientación, elementos de un plano, curvas de nivel, etc.
- La **Expresión Corporal y Actividades Artístico-expresivas** se relaciona con el área de *Música* en aquellos contenidos donde el ritmo y los movimientos expresivos sobre la base musical sean los protagonistas, y con las *Ciencias Sociales* en la representación de dramatizaciones, origen de las diferentes danzas, etc.
- Asimismo, la interdisciplinariedad va a permitir dotar a nuestros alumnos/as de una visión de conjunto de los diferentes bloques de contenidos de nuestra área, no entendiéndolos como compartimentos estancos.

26.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

- **1ºESO:** actividades en la Naturaleza o al aire libre. Otras actividades sin concretar o especificar.
- **2ºESO:** actividades en la Naturaleza o al aire libre. Otras actividades sin concretar o especificar. Posiblemente, la actividad de Piragüismo.
- ✓ **3º ESO:** actividades en la Naturaleza o medio natural. Sin especificar o concretar.
- ✓ **4ºESO:** actividades en la Naturaleza o medio natural, y práctica de patinaje sobre ruedas o hielo en interior. Otras actividades sin especificar o concretar.
- ✓ **1º y 2º de BACHILLERATO:** actividades en la Naturaleza o medio natural. Sin especificar o concretar.
- ✓ Así mismo, contemplamos **“Jornadas o Días Deportivos”** asignados a cualquier curso o nivel que se realizarán en las proximidades del centro como, por ejemplo, en el cerro Almodóvar que es un medio natural que pertenece al entorno de los alumnos y que conocerlo supone valorarlo y respetarlo. Serían jornadas o día de la bicicleta, del senderismo, de orientación, día de la natación, etc.
- ✓ También contemplamos la posibilidad de **realizar actividades o eventos deportivos con la colaboración del polideportivo municipal de Santa Eugenia**. Tener el polideportivo en la proximidad del centro nos brinda grandes

posibilidades para realizar actividades deportivas en relación con otros temas interdisciplinarios que el alumnado valora muy positivamente.

- ✓ Por último, están solicitadas varias **actividades deportivas del programa Madrid Comunidad Deportiva (MCD)**, que supone la realización de las mismas en el centro, en el entorno exterior, en las federaciones deportivas, en piscinas, en embalses, etc. así como del programa **Jóvenes en los Parques**.
- ✓ **Semana Blanca** que se realizará en los Pirineos o en Sierra Nevada durante 5 días aproximadamente, con la participación de una empresa dedicada a la didáctica del esquí.
- ✓ **Olimpiada de centros escolares dentro de la Villa de Vallecas**, en colaboración con el patronato municipal.
- ✓ **Actividades divulgativas** que fomenta la práctica de un deporte impartidas por Club Deportivo próximo al centro.
- ✓ **Semana en la Naturaleza o Semana de Multiaventura**, que se ofertará al alumnado y que anteriormente, no se ha realizado en este centro.

27.- OPTATIVAS: 1º y 2º ESO.

1.- OBJETIVOS GENERALES

El área de Educación Física tendrá como finalidad contribuir a desarrollar en los alumnos/as las siguientes capacidades:

1. Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficiencia, en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad educativa.
2. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que presenta la práctica habitual y sistemática de la actividad física a lo largo de la vida, en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud, individual y colectiva.
3. Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación personal.
4. Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno y a su variabilidad.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6. Conocer el cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica y consecuente frente a las actividades dirigidas a la mejora de la condición física, la salud y la calidad de vida, haciendo un tratamiento diferenciado de cada capacidad.
7. Recuperar y comprender el valor cultural de los juegos y deportes populares y recreativos, como elementos característicos de nuestra cultura que hace falta

- preservar; practicarlos con independencia del nivel de habilidad personal y colaborar con la organización de campeonatos y actividades de divulgación.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
 9. Conocer y utilizar técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas durante la actividad cotidiana y/o en la práctica de actividades físicas deportivas.
 10. Conocer y practicar actividades y modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.

2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA ESO

- 2.1.-Mantener y mejorar, a nivel individual, los parámetros conseguidos en las evaluaciones iniciales de los contenidos anteriormente expuestos.
- 2.2.-Mejorar sus posibilidades de rendimiento, mediante el desarrollo de las capacidades físicas y su rendimiento motor, dentro de las posibilidades individuales y estableciendo pautas de superación.
- 2.3.-Experimentar diferentes sistemas de entrenamiento para el desarrollo de las actividades físicas, fundamentalmente los adecuados a su edad.
- 2.4.-Participar en actividades físico-deportivas, con independencia del nivel de destreza individual, desarrollando actitudes de cooperación y respeto.
- 2.5.-Conocer y valorar las ventajas que conlleva la práctica habitual del ejercicio físico correctamente planificado, aceptando y respetando los límites personales.
- 2.6.-Ser capaces de evaluar su propio rendimiento y superación, mediante pruebas objetivas que midan las distintas capacidades condicionales.
- 2.7.-Conocer y fomentar una actitud crítica ante las prácticas que producen un efecto nocivo para la salud.
- 2.8.-Conocer las medidas higiénicas, de nutrición y recuperación, que junto con el ejercicio físico posibilitan una mejora en la calidad de vida.
- 2.9.-Conocer y valorar las posibilidades que brinda el medio natural, como lugar idóneo para realizar actividades recreativas y deportivas, y valorar su conservación.
- 2.10.-Que desarrolle una actitud crítica ante el fenómeno socio cultural que representan actualmente las actividades físico-deportivas.

2.11.-Que participe, tanto en tareas individuales como en tareas de equipo, colaborando con sus compañeros.

3.- CONTENIDOS CURRICULARES PARA ESO Y BACHILLERATO, Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

OPTATIVA 1º DEPORTES			
EVALUACIÓN	BLOQUE DE CONTENIDOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE
1ª EVALUACIÓN	Actividades recreativas y tradicionales. Deportes en el marco escolar.	Examen práctico	50%
	ESFUERZO, asistencia, colaboración...	Anotaciones y observaciones diarias del trabajo realizado en clase.	50 %
2ª EVALUACIÓN	Actividades recreativas y tradicionales Deportes en el marco escolar.	Examen práctico	50 %
	ESFUERZO, asistencia, colaboración...	Anotaciones y observaciones diarias del trabajo realizado en clase.	50 %
3ª EVALUACIÓN	Actividades recreativas y tradicionales. Deportes en el marco escolar	Examen práctico	50 %
	ESFUERZO, asistencia, colaboración...	Anotaciones y observaciones diarias del trabajo realizado en clase.	50 %

OPTATIVA 2º DEPORTES			
EVALUACIÓN	BLOQUE DE CONTENIDOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE
1ª EVALUACIÓN	Actividades recreativas y tradicionales. Deportes en el marco escolar	Examen práctico	50%
	ESFUERZO, asistencia, comportamiento...	Anotaciones y observaciones diarias del trabajo realizado en clase.	50 %
	Actividades recreativas y	Examen práctico	50 %

2ª EVALUACIÓN	tradicionales Deportes en el marco escolar		
	ESFUERZO, asistencia, comportamiento...	Anotaciones y observaciones diarias del trabajo realizado en clase.	50 %
	Actividades recreativas y tradicionales. Deportes en el marco escolar	Examen práctico	50%
	ESFUERZO, asistencia, comportamiento...	Anotaciones y observaciones diarias del trabajo realizado en clase.	50 %

CONSIDERACIONES GENERALES

1. Se buscará que el alumno disfrute aprendiendo.
2. Que vean un proceso asequible hacia los nuevos aprendizajes.
3. Propondremos actividades que tengan como fin último un aprendizaje cooperativo y socializador.
4. Que el alumno relacione el ejercicio físico y el deporte como algo beneficioso, divertido y que puede mejorar su calidad de vida.

5.- INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

· EXAMENES PRÁCTICOS

Pruebas prácticas: al finalizar cada unidad didáctica se llevarán a cabo pruebas prácticas con la intención de valorar la adquisición de las habilidades logradas por parte del alumno/a a lo largo del desarrollo de la misma, tomando como base su nivel inicial. Pondera el señalado en el cuadro o tabla anterior.

· ESFUERZO

Evolución diaria: el profesor/a observará diariamente la progresión del alumno/a a medida que se avanza en el desarrollo de la unidad didáctica, de manera que la evaluación de la parte práctica tenga una base criterial más que normativa; centrándose en la progresión personal del alumno/a. Pondera el señalado en el cuadro o tabla anterior.

Esfuerzo: El esfuerzo de los alumnos/as en clase tendrá un peso importante en la evaluación de los mismos. El profesor/a mediante una observación sistemática de la participación, cooperación, **asistencia**, esfuerzo por superarse, respeto del material, indumentaria, etc. Todos esos aspectos, tanto positivos como negativos, quedarán reflejados en su hoja de seguimiento diario de clase.

6.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y PROMOCIÓN

1. Procedimientos y conceptos, 50 %

Mejora de la condición física, cualidades físicas básicas, cualidades motrices, habilidades básicas, habilidades deportivas, aprendizajes deportivos, tácticas básicas, aplicación del reglamento en deportes, etc.

2. Esfuerzo, 50 %

3.1.- *Grado de implicación, respeto, colaboración, comportamiento, asistencia y esfuerzo* realizado en las diferentes actividades y de forma diaria y continuada.

Se considera que un alumno/a supera los contenidos de la evaluación cuando consigue una nota igual o superior a cinco.

Para superar la materia, deberán conseguir una nota igual o superior a cinco en cada una de las evaluaciones y **no debe existir abandono por parte del alumno/a en ninguno de los bloques, apartados o contenidos. Este punto o no abandono, se considera necesario e imprescindible para poder aprobar la asignatura.** Además, se establece el **sistema de faltas de asistencia no justificadas y justificadas**, puesto que faltar a clase significa no trabajar. Por consiguiente, el departamento y el profesor, en su caso, tendrá en cuenta **muy negativamente las faltas continuadas y no justificadas del alumno/a**. Para ello, se le solicitará al alumnado información de las causas de las faltas y documento acreditativo de las mismas.

. La **nota final** será la media aritmética de las tres notas parciales y finales de cada trimestre (después de recuperar cada parcial si es que se hubiera producido un suspenso). Se considerará aprobada la asignatura con una nota de 5 o superior a 5.

Se establecerá un **examen extraordinario en el mes de junio**, y posterior a la evaluación del tercer trimestre. A esta prueba se presentarán los alumnos/as que no aprueben el curso, es decir, que la media entre las notas de los tres trimestres no alcance el 5. El **examen de junio** consistirá en lo siguiente:

1.-**Conceptos:** prueba escrita, prueba oral, breve cuestionario, entrevista con el profesor o examen de todos los contenidos del curso. **20 %**.

2.-**Procedimientos y esfuerzo:** el alumno deberá superar los contenidos de carácter práctico que no haya aprobado durante el curso. El profesor le informará y concretará cuales son para cada alumno y de forma individualizada. Durante la realización de las pruebas, el alumno se acogerá a todos los requisitos que se han ido exigiendo en el bloque actitudinal a lo largo de su aprendizaje en el año académico. **80%.**

Los **alumnos/as que no superen positivamente una evaluación parcial** podrán recuperar ésta a lo largo del curso **mediante unas pruebas o exámenes que establezca el profesor o también, puede aprobar el parcial a través de la evaluación continua**, es decir, aprobando la siguiente evaluación, aprobaría la evaluación anterior en caso de

que la tuviera suspensa. El utilizar uno u otro método dependerá de la elección del profesor y se ajustará a las necesidades, intereses y motivaciones del alumnado, y siempre buscando que dicha elección ayude al alumnado a superar la asignatura. En cualquier caso, **se le comunicará al alumno/a de forma individualizada** qué debe hacer para recuperar la evaluación suspensa y queda en nuestro ánimo ayudar y motivar lo más posible al alumnado para su mejora y progresión en el proceso de aprendizaje.

Atención a los liberados de realizar ejercicio físico

1. Los alumnos/as que presentan algún impedimento *temporal y/o parcial* (lesión, enfermedad) para el desarrollo de la parte práctica deberán entregar un **certificado médico debidamente cumplimentado que acredite la enfermedad o lesión y el tiempo de permanencia en tal situación lo antes posible.**

Deben asistir a clase y realizarán tareas de ayuda, organización y colaboración con el grupo.

Su evaluación se determinará de la siguiente forma:

- El alumno/a deberá presentarse a dos pruebas escritas de **dos temas** relacionados con las unidades didácticas que no puede desarrollar y/o los trabajos que el profesor considere oportuno. 100%

28.- OPTATIVA DE 2º BACHILLERATO: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS.

Esta materia **optativa en 2º de Bachillerato** continúa la progresión de los aprendizajes de Educación Física y Deportes de las etapas anteriores y de 1º de Bachillerato y proporciona al alumnado la ayuda necesaria para que adquiera las competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad física. De este modo, se favorece la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable. En la didáctica de esta materia optativa se plantearán propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas: unas específicas del ámbito motor, como es el caso de los factores de la condición física y las capacidades coordinativas, otras de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar, todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales. Actividades Físico-deportivas tendrá como finalidad que el alumnado muestre conductas motrices que le permitan actuar en contextos y actividades variadas, se aproxime y descubra, de forma activa, los conocimientos elementales que constituyen la cultura básica de las prácticas motrices, adopte principios cívicos y de valores que le permitan interactuar con otros en diversos contextos sociales, adopte una vida activa y saludable aplicando recursos para organizarla y programarla, se implique en proyectos que conlleven acciones que fomenten la actividad física saludable en el entorno próximo y adquiera conocimientos teóricos y prácticos relacionados con disciplinas afines a la actividad física y la salud. El fomento de la actividad física

saludable para toda la vida, la creación de climas motivacionales positivos y la creación de identidades activas son los ejes de actuación primordial, entendidos como unas acciones que conllevan responsabilidad individual, colectiva y social; y para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la actividad física saludable (progresión, continuidad, multilateralidad, individualidad, gestión autónoma, relaciones sociales y satisfacción), al control de los riesgos asociados a las actividades, la adquisición de hábitos posturales correctos, una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones, etc.; asimismo, hay que plantear la mejora de las estrategias apropiadas para la solución de las diferentes situaciones motrices, el análisis crítico de los productos que oferta el mercado y que están relacionados con las actividades físicas y el desarrollo de la autoestima. Por otra parte, dada la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud individual y colectiva, con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

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. La adquisición de esta competencia específica se materializa cuando el alumnado toma consciencia de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física y es capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus hábitos de vida atendiendo a sus intereses y objetivos personales. Esta competencia de carácter multidisciplinar impregna debe abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, el conocimiento de la anatomía humana y el funcionamiento del cuerpo a nivel fisiológico y biomecánico, la educación postural, el cuidado del cuerpo, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: STEM2, STEM5, CD1, CD4.

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

secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. El bagaje motor previamente adquirido por el alumnado de esta etapa le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja posibilitará la focalización de su atención en aspectos que hasta ahora quedaban en un segundo plano, mejorando y perfeccionando así su ejecución técnico-táctica y estratégica e identificando los errores más habituales que se dan en cada situación para poder evitarlos. Esto facilitará al alumnado avanzar un paso más hacia la planificación, dirección y supervisión de actividades físicas destinadas a otras personas, desarrollando funciones de entrenador o técnico. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: CPSAA1.2, CE2 y CE3.

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. Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro lado, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Como consecuencia de ello se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se realicen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: CCL5, CPSAA3.1, CPSAA2 y CC3.

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, practicándola y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten. Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. La cultura motriz tradicional podría abordarse mediante juegos tradicionales, populares y autóctonos, danzas propias del folklore tradicional, juegos 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 en sus diferentes vertientes: teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares. Otras representaciones más elaboradas, a través de la lucha escénica, los juegos de rol o las actividades circenses, entre otras. En cuanto a las actividades rítmico-musicales con carácter artístico expresivo se pueden trabajar elementos de la percusión corporal, los bailes, las coreografías, disciplinas rítmicas como el aerobio, zumba,

ritmos latinos, setp o cardiobox y 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: CP2, STEM1, CCEC1 y CCEC3.

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. El alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida apropiado y comprometido con la conservación y mejora del entorno. Por eso, los esfuerzos en este aspecto irán dirigidos a la profundización en estos aprendizajes y a su consolidación a partir de la realización de actividades de concienciación. 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 del propio centro o próximos al mismo. 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, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos abordados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4 y CE1.

Criterios de evaluación

Competencia específica 1. 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 buscando la consecución de objetivos concretos en base a una valoración funcional inicial, evaluando los resultados obtenidos. 1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. 1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para el tratamiento de las lesiones más comunes de la práctica física y deportiva y la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. 1.4. Actuar de forma crítica y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos

de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. 1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión, práctica y análisis de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. 1.6. Conocer los fundamentos anatómicos, fisiológicos y biomecánicos fundamentales del cuerpo humano entendiendo el funcionamiento de los mismos en el movimiento físico y deportivo del cuerpo en diferentes disciplinas y acciones motrices.

Competencia específica 2. 2.1. Diseñar y ejecutar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. 2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. 2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. 2.4. Comprender fundamentos de diversa complejidad de diferentes modalidades deportivas, disfrutar e implicarse en su práctica deportiva con el fin de extrapolar dichas actividades al tiempo de práctica física y deportiva autónomo enriqueciendo y variando la experiencia motriz.

Competencia específica 3. 3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la superación y las posibilidades de interacción e inclusión social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. 3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. 3.3. Manifestar mecanismos de entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y carácter reflexivo, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

Competencia específica 4. 4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural, histórica y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. 4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad educativa.

Competencia específica 5. 5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera

sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. 5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes. 5.3. Plantear y desarrollar acciones destinadas a la mejora de la ciudad y sociedad por medio de la implicación en proyectos de aprendizaje servicio que contribuyan a conseguir mejoras en la comunidad.

Contenidos.

- A. Actividad físico-deportiva para una vida activa y saludable.** - La actividad física atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. - Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas: estrategias, técnicas y herramientas de medida. Finalidades, modos y dimensiones evaluables del ejercicio. Principales sesgos evaluadores. - Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. - Introducción a la biomecánica del cuerpo humano: • Forma y técnica del ejercicio físico. • Principales tipos de palancas, cadenas cinéticas y contracciones musculares. • Funciones musculares. - Alimentación y nutrición: • Dietas equilibradas suficientes según las características físicas y personales. • Balance energético. - Principios del entrenamiento. • Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas y coordinativas, orientados a la salud. • Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física. • Fisiología del ejercicio. Fuentes energéticas del ejercicio físico y mecanismos de suministro energético. - Hábitos posturales: • Movimientos, posturas, y desequilibrios. • Planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. • Técnicas básicas de descarga postural y relajación. • La musculatura del core para el entrenamiento de la fuerza y el desarrollo de capacidades físicas y coordinativas. • Ergonomía en actividades cotidianas. - Técnicas de respiración, visualización y relajación. - Aplicaciones y dispositivos digitales de referencia en programas de actividad física, deporte y salud. Uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. - Profesionales y estudios superiores relacionados con el fomento de una vida activa y saludable.
- B. Organización y gestión de la actividad física.** - Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte, materiales necesarios, objetivos de la preparación, actividades y similares. - Preparación de la práctica motriz. Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. - Selección responsable y sostenible del material deportivo. - Análisis crítico de diversas estrategias publicitarias de promoción de la actividad física. - Planificación y autorregulación de proyectos motores. - Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos sus niveles motivacional,

organizativo, social o similar. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. • Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física según las características de la actividad física. • Gestión del riesgo propio y del de los demás: previsión, organización y planificación de actuaciones frente a los factores de riesgo en actividades físicas. • Diseño de actividades deportivas para personas con determinados estados de salud: patologías, lesiones, embarazo, discapacidad, etc. - Actuaciones críticas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. • Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. • Desplazamientos y transporte de accidentados. • Contenido básico del botiquín de primeros auxilios. • Tratamientos de lesiones deportivas más frecuentes: heridas, hemorragias, lesiones articulares, lesiones musculares, lesiones óseas, lesiones de la columna vertebral. • Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). • Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). • Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). • Protocolos de actuaciones básicas ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices. - Toma de decisiones. • Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. • Análisis conjunto de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades de grupo. • Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. • Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y debilidades del rival. - Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos que se llevan a cabo para conseguir los objetivos del equipo. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica. - Integración del esquema corporal. - Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto. - Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas y métodos de entrenamiento. - Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. - Gestión emocional. Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. - Habilidades sociales. Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. - Respeto a las reglas. • Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play, educación en el deporte base y similares. • Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. • Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

E. Manifestaciones de la cultura motriz. - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. • Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos, su historia

y vínculo cultural. • El deporte como fenómeno histórico y sociocultural. - Usos comunicativos de la corporalidad. - Técnicas específicas de expresión corporal: ritmo, danza y bailes. - 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. Estereotipos en contextos físicos y deportivos. Presencia en medios de comunicación.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. - Promoción y fomento de la movilidad activa, segura y saludable en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. - Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc. - Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad, conservación y mantenimiento o similares). - Utilización de espacios naturales y urbanos desde la motricidad: acampada, ciclismo urbano y de montaña, escalada, orientación, parkour, rapel, senderismo, barranquismo, piragüismo, descenso de ríos, surf, etc. - Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano. - Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. - Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo: cansancio, duración de la prueba, entre otros. - 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 y urbano.

OPTATIVA 2º BACHILLERATO			
EVALUACIÓN	BLOQUE DE CONTENIDOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE
1ª EVALUACIÓN	Condición física. Capacidades físicas y coordinativas. Juegos y predeportes. Deportes: baloncesto, rugby y balonmano. Técnicas de respiración. Alimentación y nutrición. Biomecánica.	Examen práctico-teórico. Trabajos de investigación, exposiciones orales, etc. y todo aquello que lo considere el profesor.	50%

	ESFUERZO, asistencia, trabajo, voluntad, participación, colaboración, respeto, etc.	Anotaciones diarias del trabajo realizado en clase, observaciones diarias, etc.	50 %
2ª EVALUACIÓN	Condición física. Juegos y predeportes. Hábitos posturales y relajación. Resolución de problemas ante situaciones motrices y esquema corporal. Juegos y deportes tradicionales. Deportes: voleibol, balonmano y fútbol.	Examen práctico-teórico. Trabajos de investigación, exposiciones orales, etc. y todo aquello que lo considere el profesor.	50 %
	ESFUERZO, trabajo, voluntad, asistencia, participación, colaboración, respeto, etc.	Anotaciones diarias del trabajo realizado en clase, observaciones diarias, etc.	50 %
3ª EVALUACIÓN	Condición física. Juegos y predeportes. Actuaciones críticas ante accidentes (RCP, PAS, etc.). Gestión emocional y habilidades sociales. Actividades artísticas-expresivas. Actividad física y entorno urbano y natural.	Examen práctico-teórico. Trabajos de investigación, exposiciones orales, etc. y todo aquello que lo considere el profesor.	50 %
	ESFUERZO, asistencia, trabajo, voluntad, participación, colaboración, respeto, etc.	Anotaciones diarias del trabajo realizado en clase, observaciones diarias, etc.	50 %

ATENCIÓN: Esta temporalización, secuenciación y distribución podrá ser alterada debido a las condiciones meteorológicas, disponibilidad de instalaciones deportivas, material deportivo disponible, etc.

A continuación, exponemos una serie de **instrumentos de evaluación** para poder medir lo más objetivamente posible, los criterios de evaluación planteados.

· **TEÓRICOS**

Los señalados a continuación no tienen carácter obligatorio y **es el profesor quién elegirá cuál aplicará de éstos o de los que él considere los adecuados** y que no se recogen en este esquema:

. **Examen teórico:** constituido, por preguntas breves y/o de desarrollo de la unidad didáctica que corresponda en cada trimestre. Si durante la realización del mismo, el profesor constata que un alumno está copiando, usando anotaciones o “chuletas”, hablando o similar durante el examen, el alumno suspenderá el trimestre que corresponda.

- **Trabajos escritos a mano:** se valorará el contenido del trabajo, en cuanto a la información recogida, calidad del trabajo, originalidad y riqueza de expresión; se realizarán breves preguntas orales sobre el contenido del mismo. Si el profesor constata que el trabajo está copiado de otro trabajo, el alumno suspenderá el trimestre correspondiente.

- **Breve interrogatorio o cuestionario** durante una clase práctica o durante la realización de una prueba o examen práctico.

- **Para los alumnos:** que por algún problema (lesión, enfermedad transitoria, etc.) no pueden desarrollar la parte práctica de una sesión, el profesor optará por los siguientes puntos:

A. Escrito de desarrollo de la sesión.

B. Presentar trabajos elaborados.

C. Exámenes teóricos de temas relacionados con los contenidos de la evaluación.

D. Otros, los que considere el profesor.

· PRÁCTICOS

Evolución diaria: el profesor/a observará diariamente la progresión del alumno/a a medida que se avanza en el desarrollo de la unidad didáctica, de manera que la evaluación de la parte práctica tenga una base criterial más que normativa; centrándose en la progresión personal del alumno/a y en su punto inicial de partida.

Pruebas prácticas: al finalizar cada unidad didáctica se podrán llevar a cabo pruebas prácticas con la intención de valorar la adquisición de las habilidades logradas o aprendidas por parte del alumno/a a lo largo del desarrollo de la misma, tomando como base su nivel inicial.

Filmaciones en vídeo: Con carácter opcional y excepcional. Con uso exclusivo para el proceso de enseñanza-aprendizaje y para el profesor. Explicando a los alumnos que no se podrá hacer uso de estos videos en redes sociales u otros foros públicos. Queda prohibido su divulgación, publicación o exhibición pública según la normativa vigente.

· ESFUERZO O TRABAJO DIARIO

Esfuerzo: El esfuerzo de los alumnos/as en clase tendrá **un peso muy importante** en la evaluación. El profesor/a mediante una observación sistemática de la participación, cooperación, colaboración, **asistencia, constancia, voluntad**, perseverancia, esfuerzo por superarse, respeto del material y a las instalaciones, indumentaria adecuada (ropa deportiva, zapatillas y su atado correcto, sin comer chicles y sin usar grandes joyas), aseo, etc. **La asistencia cobra mucha importancia cuando la clase de Educación Física se sitúa en la 1º, 6º o 7º hora lectiva pues los alumnos/as faltan a clase de forma intencionada y no justificada.** Por consiguiente, el departamento y el profesor, en su caso, tendrá en cuenta **muy negativamente** las faltas continuadas y no justificadas del alumno/a. Para ello, se le solicitará al alumnado información de las causas de las faltas y documento acreditativo de las mismas.

Todos esos aspectos, tanto positivos como negativos, serán valorados y muy tenidos en cuenta por el profesor diariamente.

Los **procedimientos de evaluación** afectarán a tres niveles: conceptual, procedimental y esfuerzo. El cálculo o nota final de los tres niveles para aprobar será igual o superior a cinco en cada evaluación.

Como orientación se cita una serie de aspectos que serán tenidos en cuenta en la evaluación de cada uno de ellos:

· **Evaluación de los procedimientos:**

Se utilizarán los siguientes instrumentos de evaluación con el fin de que ésta sea lo más objetiva posible:

- **Pruebas objetivas** (test de acondicionamiento físico, de habilidad motriz, circuito de agilidad, etc.)
- **Pruebas de ejecución** (eficacia de las habilidades motrices, aprendizajes deportivos, aprendizaje motor, etc.) para la evaluación inicial y sumativa. Para la evaluación formativa del aspecto motor y procedimental se hará uso de:
- **Procedimientos de observación** (lista de control).

· **Evaluación de conceptos:**

- **Exámenes escritos u orales** de preguntas cortas y/o de desarrollo. Si durante un examen escrito, el profesor comprueba que el alumno ha copiado, hablado o usado anotaciones o “chuletas”, será causa suficiente para poner un 0 a dicho examen teórico.
- **Trabajos de investigación** correctamente realizados y entregados en la fecha propuesta. Después, de la fecha de recogida establecida por cada profesor, se podrá no recoger dicho trabajo por considerarse estar fuera de plazo.
- **Ficha de desarrollo de la sesión o una actividad concreta.**
- **Breve interrogatorio o entrevista** asociada a una prueba práctica, durante una clase práctica o examen práctico en donde el profesor valorará los conocimientos y el aprendizaje del alumno.

· **Evaluación del esfuerzo:**

La evaluación del esfuerzo se realizará de forma continua, día a día, a través de:

- **Procedimientos de observación** (registro de acontecimientos, registro anecdótico, lista de control, observación diaria, anotaciones diarias, cuaderno del profesor, etc.).

En la evaluación del esfuerzo se constatará el grado de consecución de los siguientes objetivos en la asignatura (autosuperación, esfuerzo, deportividad, tolerancia, aceptación del propio nivel motriz y el de los compañeros/as, respeto de las normas de higiene y vestuario, participación constructiva en las actividades, solidaridad, valoración de la actividad física, respeto al material, etc.) a través del proceso, es decir, mediante una evaluación formativa.

Para su valoración y control se establece el **sistema de faltas de asistencia no justificadas y justificadas**, puesto que faltar a clase significa no trabajar. Por consiguiente, el departamento y el profesor, en su caso, tendrá en cuenta **muy**

negativamente las faltas continuadas y no justificadas del alumno/a. Para ello, se le solicitará al alumnado información de las causas de las faltas y documento acreditativo de las mismas.

Para establecer **la calificación final del alumno/a** que determinará su nivel de conocimientos, capacidades y esfuerzo, la valoración de los diferentes apartados se distribuirá de la siguiente manera:

3. Conceptos-Procedimientos, 50%:

- Mejora de la condición física, cualidades físicas básicas y cualidades motrices.
- Aprendizaje de las habilidades básicas.
- Reglamento básico para el desarrollo del juego del deporte trabajado.
- Aprendizaje de las técnicas básicas y de las habilidades deportivas del deporte trabajado.
- Aprendizaje de las tácticas básicas a aplicar en el deporte trabajado.
- Exámenes teóricos, breve cuestionario del profesor, examen oral, trabajos escritos, trabajos de investigación, etc.
- Cualquier procedimiento que considere el profesor/a necesario.

4. Trabajo diario, 50%:

*Grado de implicación, colaboración, interés, participación, perseverancia, constancia, voluntad, trabajo, **asistencia** y esfuerzo* que el alumno presenta en cada una de las actividades de forma diaria y continuada.

En este bloque se integra, además, el uso por parte del alumno de la vestimenta adecuada y calzado deportivo con un buen atado, sin masticar chicle, con el pelo recogido, con higiene adecuada, sin joyas de gran tamaño, sin bufandas o pañuelos grandes alrededor del cuello, etc.

Se considera que un alumno/a supera los contenidos cuando consigue una nota igual o superior a cinco, y **siempre que no exista abandono por parte del alumno/a de un contenido, bloque o apartado.** El hecho que no exista abandono por parte del alumno/a es **importantísimo en nuestra asignatura. Lo consideramos imprescindible y necesario.** Además, se establece el **sistema de faltas de asistencia no justificadas y justificadas**, puesto que faltar a clase significa no trabajar. Por consiguiente, el departamento y el profesor, en su caso, tendrá en cuenta **muy negativamente las faltas continuadas y no justificadas del alumno/a.** Para ello, se le solicitará al alumnado información de las causas de las faltas y documento acreditativo de las mismas.

Para superar el área, deberán conseguir una nota igual o superior a cinco en cada una de las evaluaciones, atendiendo a los criterios asignados.

La **nota final**, para 2º Bachillerato, será la media aritmética de las tres notas parciales y finales de cada trimestre (después de recuperar cada parcial si es que se hubiera producido un suspenso).

En cuanto a la **recuperación de un trimestre o parcial** dentro del curso académico tenemos lo siguiente:

Los **alumnos/as que no superen positivamente una evaluación parcial**, podrán recuperar ésta a lo largo del curso **mediante unas pruebas o exámenes que establezca el profesor o también, puede aprobar el parcial a través de la evaluación continua**, es decir, aprobando la siguiente evaluación, aprobaría la evaluación anterior en caso de que la tuviera suspensa. El utilizar uno u otro método dependerá de la elección del profesor y se ajustará a las necesidades, intereses y motivaciones del alumnado, y siempre buscando que dicha elección ayude al alumnado a superar la asignatura. En cualquier caso, **se le comunicará al alumno/a de forma individualizada** qué debe hacer para recuperar la evaluación suspensa y **queda en nuestro ánimo ayudar y motivar lo más posible al alumnado** para su mejora y progresión en el aprendizaje.

Se aprobará la evaluación suspensa cuando el alumno/a alcance la nota de 5 o superior a 5.

En cuanto al **examen extraordinario de junio** se considerará lo siguiente:

1.- Los **alumnos/as que suspendan el curso en 2º de Bachillerato**, deberán presentarse a **la prueba extraordinaria en junio**:

1.-**Conceptos:** prueba escrita, prueba oral, preguntas relacionadas con la prueba práctica a realizar, breve cuestionario, entrevista con el profesor o examen de todos los contenidos del curso. **20 %**

2.-**Procedimientos y esfuerzo:** el alumno deberá superar los contenidos de carácter práctico que no haya aprobado durante el curso. **El profesor le informará y concretará cuales son para cada alumno y de forma individualizada.** Durante la realización de las pruebas, el alumno se acogerá a todos los requisitos que se han ido exigiendo en el bloque actitudinal a lo largo de su aprendizaje en el año académico. **80 %.**

29.- PROCEDIMIENTOS PARA QUE EL ALUMNADO Y SUS FAMILIAS CONOZCAN LOS OBJETIVOS, LOS CONTENIDOS, LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN, MÍNIMOS EXIGIBLES Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE Y CALIFICACIÓN.

Los procedimientos para que el alumnado y sus familias conozcan los objetivos, los contenidos, los criterios de evaluación y calificación, mínimos exigibles y procedimientos de evaluación del aprendizaje y calificación son los siguientes:

1. Lectura y explicación de dichos puntos por parte del profesor **en la primera clase lectiva**. Asimismo, se completa con un supuesto práctico y se indica a los alumnos que se lo transmitan a sus padres y ante cualquier duda o consulta estamos dispuestos a solucionarla
2. **En los tableros de anuncios.** En el tablón de anuncios del gimnasio durante todo el curso académico, está colgada dicha información al acceso de cualquier alumno que desee consultar.
3. La Programación se **colgará en la web del instituto** para que todos los alumnos o padres puedan consultar cualquier elemento de la misma en cualquier momento.

30.- ANEXOS NO OBLIGATORIOS (ORIENTATIVOS)

EVALUACIÓN INICIAL DEL ALUMNO

DATOS PERSONALES

APELLIDOS:

NOMBRE:

NOMBRE DE LOS PADRES:

FECHA DE NACIMIENTO:

TELÉFONO:

	1	2	3	4	5
INTERÉS POR LA EDUCACIÓN FÍSICA					
¿Te gusta la asignatura Educación Física?					
¿Cómo valoras la práctica habitual de actividades deportivas?					
¿Cómo te consideras físicamente?					
¿Te gustaría hacer más deporte?					
¿Practicas algún deporte o actividad física? ¿Cuál?					
¿Tienes alguna enfermedad, patología o impedimento que te condicione o te limite la práctica de la actividad física o deporte?					

MODELO NO OBLIGATORIO DE LA HOJA DE OBSERVACIÓN DEL ALUMNO/A “EXENTO”
DE PRÁCTICA O LESIONADO/A

