GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

CENTRO CULTURAL Y EDUCATIVO ESPAÑOL "REYES CATÓLICOS"

EMBAJADA DE ESPAÑA EN COLOMBIA
AGREGADURÍA DE EDUCACIÓN
ACCIÓN EDUCATIVA EXTERIOR

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FISICA.2025/26

JEFA DEL DEPARTAMENTO: MARGARITA BANDERA RODRIGUEZ.

Correo electrónico: reyescatolicos.co@educacion.gob.es
Página web: http://cceereyescatolicos.educacion.es/

CALLE 127 A N° 11 B - 54
BOGOTÁ, D.C. – COLOMBIA
PBX: (+57) 601 274 70 12

ReyesSaludable 2025-2026

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	
DEPARTAMENTO	EDUCACIÓN FISICA
CURSO	2025-2026
JEFATURA DE DEPARTAMENTO	MARGARITA BANDERA RODRIGUEZ
PROFESORADO	Margarita Bandera Rodriguez: 1º ESO, 2ª ESO, 3º ESO, 4º ESO, 1º Bachillerato)
MATERIAS Y CURSOS	Educación Física: 1º a 4º ESO; 1º Bachillerato

INTRODUCCIÓN_____4
1.- VINCULACION DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FISICA CON LOS ODS Y LA AGENDA 2030._____8
2.- CONTRIBUCION DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN DE LAS CCL. EL PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNO.9
3.- OBJETIVOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA._____13
4.-PROGRAMACIÓN DE MATERIAS POR DEPARTAMENTO_____14
MATERIA Y CURSO: Educación Física 1 ESO (Grado 7)
MATERIA Y CURSO: Educación Física 2 ESO (Grado 8)
MATERIA Y CURSO: Educación Física 3 ESO (Grado 9)
MATERIA Y CURSO: Educación Física 4 ESO (Grado 10)
MATERIA YCURSO: Educación Física 1 BACHILLERATO (Grado 11)

5.-DISTRIBUCIÓN DE SITUACIONES DE APRENDIZAJE CURSO 2024/25_____46
6.-MEDIDAS DE ANTENCIÓN A LA DIVERSIDAD- DISEÑO UNIVERSAL DE APRENDIZAJE (DUA)_____49
6.1. Medidas para alumnado que no superó las evaluaciones durante el curso.
6.2. Medidas para el alumnado que no superó la evaluación ordinaria y debe presentarse a la extraordinaria
6.3. Medidas para el alumnado con la materia pendiente del curso anterior
6.4. Medidas para el alumnado de altas capacidades y/o rendimiento deportivo

7.-PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE_____54
7.1. Evaluación inicial
7.2. Evaluaciones parciales y final ordinarias
7.3. Evaluación extraordinaria
7.4. Evaluación ante la pérdida de evaluación continua
7.5. Alumnos que no pueden realizar actividad física
7.6. Procesos de autoevaluación

8.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN_____56
9.- DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS._____57
10.- ADAPTACIONES DEL CURRICULO PARA LA PREPARACIÓN DE LAS PRUEBAS SABER 9 Y 11_____61
11.-RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS: _____62
11.1 Instalaciones
11.2 Materiales
12.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES _____63
13.- EVALUACIÓN DEL PROCESO, INSTRUMENTOS, INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTOS: _____64
13.1. Evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje y de la práctica docente.
13.2. Evaluación del DUA
13.3. Mecanismos de revisión, evaluación y modificación de la programación.

13.4 Instrumentos.

13.5. Indicadores de logro.

14.- COORDINACIÓN VERTICAL CON OTRAS ETAPAS 70

15.- COORDINACIÓN CON OTROS DEPARTAMENTOS 71

16.- PLAN LECTOR 74

17.- PLAN TIC 75

18.- PLAN DE ORTOGRAFÍA 76

19.- PROCEDIMIENTOS DE INFORMACIÓN AL ALUMNADO Y FAMILIAS DE LA PROGRAMACIÓN 77

20.- ANEXOS. 78

INTRODUCCIÓN.

Desde un punto de vista integrador el área de Educación Física (Educación Física, Recreación y Deportes) se concibe, como unidad, como proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano. No se trata de un currículo que comprenda de manera aislada el deporte y la recreación pues desde el punto de vista educativo, ellos son pilares y se integran en la educación física. A ella corresponde ubicarlos unas veces como medios, otras como fines, otras como prácticas culturales. Por lo tanto, cuando se habla de Educación Física, desde la perspectiva de formación humana y social, están contenidos el deporte y la recreación, si bien cada uno puede jugar funciones distintas en el proceso de formación.

Mientras que la recreación es un principio esencial, permanente y fundante de la educación física, el deporte es una práctica cultural que puede caracterizarse como medio o como fin, de acuerdo con el contexto y el significado educativo que se le asigne. La Educación Física no debe aportar una visión restringida, sino que se debe ayudar a que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su conducta motriz en diferentes tipos de actividades, es decir, ser competente en contextos variados.
El énfasis en los procesos de formación y el desarrollo de competencias asigna al deporte, la recreación, el juego, la gimnasia y otras manifestaciones de la cultura física el carácter de prácticas culturales que pueden ser medios, objetos, actividades o fines de la acción educativa en donde la multiplicidad y la interrelación son constantes.
Un aspecto que se hace imprescindible para conseguir los fines propuestos es que la práctica lleve aparejada la reflexión sobre lo que se está haciendo, el análisis de la situación y la toma de decisiones; también hay que incidir en la valoración de las actuaciones propias y ajenas y en la búsqueda de fórmulas de mejora: como resultado de este tipo de práctica se desarrolla laconfianza para participar en diferentes actividades físicas y valorar estilos de vida saludables y activos.

El desarrollo de la competencia motriz debe permitir comprender el propio cuerpo y sus posibilidades y aplicar las habilidades motrices específicas en contextos de práctica con valor social, que se irán complicando a medida que se progresa en los sucesivos cursos, asegurando una competencia motriz que sirva de base para la práctica de actividad física de forma autónoma y responsable en su vida cotidiana.

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

Las competencias establecidas en el **Perfil de salida** del alumnado al término de la enseñanza básica, junto a los objetivos generales de la etapa, han concretado el marco de actuación para definir la serie de competencias específicas de esta materia. Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la educación física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.
Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud.

La motricidad se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural.

Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivo - motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionarsus emociones y sus habilidades sociales en contextos variados de

práctica motriz.

El alumnado también deberá reconocer y valorar diferentes manifestaciones de la cultura motriz como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico, que podrán convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a comprender, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en la sociedad actual, así como sus implicaciones en el ámbito económico, político, social y de la salud como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad.

Finalmente, se continuará insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.
El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia será evaluado a través de los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa.

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

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

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

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

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

El bloque «Manifestaciones de la cultura motriz» engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional,la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.
Y, por último, el bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno» incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. Estas situaciones integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva en el alumnado o la creación de una

conciencia de grupo-clase. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa. Todos estos procesos deben establecerse
en función de la interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan.

La Educación Física en Bachillerato plantea dos líneas de evolución claras. La primera, dar continuidad al trabajo realizado en la educación obligatoria y a los retos clave que en ella se abordaron, como, por ejemplo, que el alumnado consolidase un estilo de vida activo, disfrutase de su propia corporalidad y de las manifestaciones culturales de carácter motor, desarrollase activamente actitudes eco-socialmente responsables o afianzase el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial del propio aprendizaje. En segundo lugar, en esta etapa, la materia adopta un carácter propedéutico. En este sentido, la evolución que en la última década han experimentado la actividad física, el deporte, la salud y el uso del tiempo libre, explica el incremento exponencial que se ha producido en la oferta de titulaciones y opciones laborales relacionadas con la misma. La materia tratará de presentar una amplia gama de alternativas representativas de la versatilidad de la disciplina que sirva para acercar al alumnado a esta serie de profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas.

Los descriptores de las competencias establecidos para el Bachillerato, junto con los Objetivos Generales de esta Etapa, establecen el punto de partida para la definición de las competencias específicas de esta materia. Este elemento curricular seconvierte en el referente a seguir para dar forma a la Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estas líneas de trabajo, que buscan consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física, así como el resto de los componentes que afectan a la salud.

En la educación obligatoria, la motricidad se ha desarrollado a través de innumerables prácticas motrices durante las etapas anteriores, con diferentes lógicas internas, con objetivos variados, en contextos de certidumbre e incertidumbre y con distintas finalidades. En la etapa de Bachillerato se continuará incidiendo en el dominio del ámbito corporal, profundizando en los componentes técnico-tácticos de sus manifestaciones, así como en los factores que condicionan su adecuada puesta en práctica.

Por otro lado, aunque las capacidades de carácter cognitivo y motor sigan siendo claves para abordar con éxito diferentes situaciones motrices, para el desarrollo integral seguirá siendo importante en Bachillerato, y especialmente de cara al futuro personal y profesional, las capacidades de carácter afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que ser capaz de gestionar sus emociones y sus habilidades sociales no solo en contextos variados de práctica motriz, sino también en el ejercicio de otros roles que rodean a la actividad física que le permitirán demostrar liderazgo, empatía y capacidad para la gestión de grupos.

Las distintas manifestaciones de la cultura motriz seguirán constituyendo un elemento fundamental a abordar durante esta etapa. En esta ocasión, además de la propia experimentación motriz, se pretende profundizar en el conocimiento de los factores sociales, económicos, políticos o culturales que han ido dando forma a cada manifestación, para comprender mejor su evolución, así como los valores universales que fomentan. Finalmente, se deberá continuar insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando ensu organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.
El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas del área será evaluado a través de

los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa.

Los saberes básicos del área de Educación Física se organizan en seis bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. El bloque titulado «Vida activa y saludable» abordalos 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 saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

El cuarto bloque «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices», 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, profundizando en la perspectiva de género y en los factores que lo condicionan.

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.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. Estas situaciones de aprendizaje integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como son las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia de grupo-clase.

Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa. Todos estos procesos deben establecerse en función de la interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan. Esto, a su vez, permitirá experimentar y evidenciar el carácter propedéutico de la mater

1. VINCULACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA CON LOS ODS Y LA AGENDA 2030.

La EF adquiere un rol fundamental para la consecución de los **Objetivos de Desarrollo Sostenible para la Agenda 2030; ODS 3 "salud y bienestar"** y **ODS 4** "**educación de calidad"** y **ODS 5 "no discriminación"** al promover una educación inclusiva y equitativa que contribuya a reducir las desigualdades y proporcionar igualdad de oportunidades. Asimismo, proporciona herramientas para el cuidado de la salud física, psicológica, emocional y social, y para el desarrollo de un ocio activo y la formación en valores deportivos positivos extrapolables a otros ámbitos de la vida y/o sociedad. Herramientas muy útiles en este mundo actual y futuro, marcado por la globalización, el sedentarismo, la inestabilidad socioeconómica y el entredicho de valores esenciales como el respeto, la empatía y la creatividad.

Cabe destacar que todo nuestro alumnado se encuentra en la **pubertad/adolescencia** etapa caracterizada por cambios biológicos (aumento de peso y talla, desarrollo sexual, cambios en la distribución de la masa corporal...) y cambios psicológicos con la búsqueda de su nueva identidad (crisis de identidad) y la llegada del pensamiento lógico-formal que describe Piaget que los habilita para un pensamiento abstracto y formulación de hipótesis.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que no todos los discentes tendrán el mismo ritmo de maduración. Existen también unas características que diversos autores describen como el **egocentrismo adolescente**, **idealismo, audiencia imaginaria** (piensan que les están observando siempre) y **fábula de la invencibilidad**. En estos años se crea el autoconcepto y la autoestima.
Nuestro grupo se caracteriza por una alta **preocupación por su aspecto** físico que los llevará a sentir inseguridades, **gran interés por la sexualidad**, **dificultades en la gestión emocional** y **hábitos no excesivamente saludables.**

En el centro pasan la mayor parte de su tiempo, en algunos casos, desayunan y comen allí mismo, hacen actividades extraescolares y deportivas, llegando a pasar las 9 horas de permanencia en el mismo, con lo cual ,el centro, se convierte en lugar de encuentros y desencuentros, de crecimiento personal , emocional y académico, de sensación de pertenencia o de soledad, de creación de buenos o de malos hábitos, dando pie por lo tanto a mejorar día a día nuestro trabajo en el mismo, estando atentos/as a todas estas perturbaciones o situaciones por las que nuestros alumnos/as pueden ir pasando a lo largo de su estancia en el centro escolar

2. CONTRIBUCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN DE LAS CCL. EL PERFIL DE SALIDA

Las **competencias clave** (CCCL) se caracterizan por la inclusión de conocimientos, habilidades y actitudes que se aplican, que involucran las emociones, la mente y el cuerpo; también suponen el desarrollo integral de las habilidades y actitudes que propician la utilización de los conocimientos en diferentes situaciones (comunes o novedosas), que son graduales y que deben promover el trabajo colaborativo, la participación y la implicación de los alumnos en su aprendizaje y el trabajo con las familias, las comunidades y con grupos de interés más allá de colegios e institutos. Para su tratamiento pedagógico atenderemos al RD 217/2022 . El concepto de competencia básica surge con la LOE 2/2006, de 3 mayo.

Aparecieron como respuesta complementaria a las limitaciones de la enseñanza tradicional, la cual se basa en un proceso memorístico y mecánico sin llegar a la aplicación práctica de los aprendizajes. Así pues, la UNESCO (1996) estableció los principios precursores de la aplicación de la enseñanza basada en competencias al identificar los pilares básicos de una educación permanente para el Siglo XXI, consistentes en **«aprender a conocer», «aprender a hacer», «aprender a ser» y «aprender a convivir».** Como afirman Valle López y Manso Ayuso (2013) la competencia no es solo un 'poder hacer', ni siquiera es exclusivamente un 'saber hacer' (aunque ser competente lo implique), sino que es **'hacerlo'**.

Atendiendo a esta definición de la competencia clave en término del resultado esperado distinguimos tres dimensiones: **dimensión cognitiva** (ideas, conceptos, hechos, datos, teorías…), **dimensión instrumental** (destrezas, herramientas, aptitudes…) y **dimensión actitudinal** (valores, actitudes, ética…). Entendidas así, las competencias clave también suponen tres áreas: **personal** (otorgan el 'equipaje' mínimo necesario para un desarrollo individual propio), **social** (dotan al individuo de las herramientas para integrarse y tomar parte en la sociedad) y **profesional** (le permiten adquirir cualificaciones laborales de partida y le impulsan a seguir permanentemente mejorando su proyección profesional).

El artículo 2 de la LOMLOE las define exactamente como los "desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales". Nuestra PD persigue fielmente el aprendizaje por competencias como **referente educativo**, multifuncional, integrador y para mantenerlas a lo largo de toda la vida. Además, comulgamos con autores como Gordon et ál. (2009) cuando indican que los jóvenes necesitan una amplia gama de competencias para su futuro desarrollo personal y profesional en una sociedad globalizada, diversa y en continuo cambio. Las 8 competencias clave son:

a) Competencia en comunicación lingüística. CCL

b) Competencia plurilingüe. CP

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

d) Competencia digital. CD

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

f) Competencia ciudadana. CC

g) Competencia emprendedora. CE

h) Competencia en conciencia y expresión culturales. CCEC

La transversalidad es una condición inherente al **Perfil de salida**, en el sentido de que todos los aprendizajes contribuyen a su consecución. De la misma manera, la adquisición de cada una de las competencias clave contribuye a la adquisición de todas las demás **No existe jerarquía** entre ellas, ni puede establecerse una correspondencia exclusiva con una única área, ámbito o materia, sino que todas se concretan en los aprendizajes de las distintas áreas, ámbitos o materias y, a su vez, se adquieren y desarrollan a partir de los aprendizajes que se producen en el conjunto de las mismas.

De forma aplicada, se ha definido para cada una de ellas un conjunto de **descriptores operativos**, partiendo de los diferentes marcos europeos de referencia existentes. Los descriptores operativos de las competencias clave constituyen, junto con los objetivos de la etapa, **el marco referencial** a partir del cual se concretan las competencias específicas de cada área, ámbito o materia, llamados **objetivos de materia**.

Asimismo, trabajaremos con una competencia más que, aunque no está incluida como competencias clave es especialmente importante. La **COMPETENCIA MOTRIZ** que, desde nuestra materia se constituye como la finalidad principal de los alumnos y alumnas que la alcanzarán a través de la resolución de problemas motores, tanto en las sesiones como en las actividades de la vida diaria. En la Tabla 1 se expone la contribución desde nuestra materia para las 8 CCCL, Tabla 2 Relación de CCCL, objetivos de materia, descriptores y su contribución desde EF.

CCL	A través de metodologías activas que potenciarán la acción comunicativa (reflexiones, debates, exposiciones, defensas orales…), con la adquisición de vocabulario específico sobre actividad física y deporte, comprensión lectora con entrega de material para el domicilio. Se establece vínculo con el PEC y con el Plan Lector de Centro.
CP	Al respetar la diversidad lingüística en las sesiones.
STEM	A través de tareas que impliquen el uso de las matemáticas para cálculo de FC, IMC, gasto calórico…y representaciones de gráficos DAFIS, con actividades que empleen la Resolución de Problemas que les supongan resolver problemas en el espacio y tiempo, con el Descubrimiento Guiado que los estimula a razonamientos lógicos; con la utilización de conceptos científicos (sistemas físicos, biológicos y tecnológicos) como por ejemplo las ramas de la salud y la nutrición; y con el trabajo de destrezas en el manejo de herramientas como son los diferentes móviles de los deportes.
CD	A través del uso crítico, seguro y creativo de las TIC con dominio de Apps relacionadas con la CF, orientación, primeros auxilios…, empleo de pulsómetros, con la elaboración de murales digitales (Padlet) sobre higiene postural que implican también una búsqueda de información en diferentes fuentes, grabación de vídeos de montajes grupales de expresión corporal y empleo de RRSS para fomentar hábitos de vida saludable como *influencers* saludables.

CPSAA	Intentaremos que los alumnos tengan la habilidad de iniciar, organizar y persistir en su aprendizaje a través de metodologías activas que aumenten su motivación, con feedbacks positivos (Efecto Pigmalión) que ayuden al alumno a conocerse a sí mismo (potencialidades y limitaciones), tener confianza, identificar sus errores, autorregularse y ser capaces de transferir conocimientos para desarrollar su metacognición. Concretamente estimularlos para un trabajo diario de AF, para mejorar su capacidad de superación, en la elaboración de planes físicos y realización del proyecto de ApS de forma autónoma.
CC	A través de los contenidos de estilos de vida saludable que impartimos en todas las UD (siendo críticos con los hábitos perjudiciales), promoviendo valores como la empatía, respeto, tolerancia en todas las sesiones, aceptando y cumpliendo las normas de convivencia y los reglamentos de los deportes, cuidando el material y las instalaciones, reciclando y tomando decisiones democráticamente en los trabajos cooperativos.
CE	Transformar las ideas en actos para crear ciudadanos emprendedores; a través de la gestión y planificación del proyecto de ApS, asunción de responsabilidades por parte del alumnado de su aprendizaje como en la creación de proyecto de recreo activos mediante liguillas, y al ejercer diferentes roles en técnicas como el Puzle de Aronson.
CCEC	A través de los contenidos de AF Artístico- Expresiva (técnicas de expresión corporal, danzas gallegas), al estimular el pensamiento crítico sobre el deporte espectáculo, al valorar la dimensión cultural y artística de los distintos deportes o actividades.

Tabla 1. Contribución a las CCCL desde la materia de Educación Física.

CCL	1	3	Recogiendo información sobre contenidos de las UD en internet, biblioteca y entorno y comunicando su aprendizaje críticamente.
	3	5	Habilidades comunicativas en técnicas cooperativas, reflexiones en las sesiones y prácticas restaurativas.
CP	3	3	Respetando la diversidad lingüística de los compañeros.
	4	3	Respetando la diversidad cultural de compañeros y las diferentes manifestaciones artístico-expresivas.
STEM	1	2	Empleando los distintos estilos cognoscitivos.
		5	Control de variables fisiológicas.
	5	5	Recogida de residuos con "*plogging*"
CD	1	4	Empleo crítico Apps de orientación, 1º auxilios, entrenamiento, elaboración vídeo "Soy *influencer* saludable", Plikers.

CPSAA	1	2	Comprendiendo riegos para la salud de estereotipos corporales y practicas insanas.
		4	Empleando rúbricas y dianas de autoevaluación de las UD.
	2	4	Empleando rúbricas y dianas de autoevaluación de las UD.
		5	Analizando sus errores en su cuaderno de campo.
	3	1	Expresando sus emociones en los lances de los juegos.
		3	Poniéndose en el lugar del otro en los conflictos de las actividades.
		5	Analizando sus errores en su cuaderno de campo.
CC	3	3	Respetando reglas y rechazando conductas no éticas.
	4	2	Votando democráticamente en trabajos cooperativos.
		3	Respetando las diferentes manifestaciones artístico-expresivas.
	5	4	Autoconstrucción de material deportivo.
CE	2	2	Evaluando las fortalezas y debilidades del proyecto de ApS.
		3	Realizando el proyecto de Aprendizaje Servicio.
	5	1	Analizando en su cuaderno de campo los problemas del proyecto.
		3	Diseñando una carrera de solidaria.
CCEC	4	1	Creando "La feria española" en donde respeta el patrimonio español.
		2	Reconociendo el valor cultural de las tradiciones y bailes españoles.
		3	Representación de las distintas manifestaciones artísticas y culturales
		4	Utilizando música en las sesiones.

Tabla 2. Relación de CCCL, objetivos de materia, descriptores y su contribución desde EF

Tal y como cita el RD 217/2022 el perfil **competencial de salida,** "al término de la enseñanza básica fija las competencias clave que el alumno debe haber adquirido y desarrollado al finalizar la ESO. Es el referente último del desempeño competencial.

3. OBJETIVOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CE).

Los **objetivos de etapa (OE)** se establecen como el primer nivel de concreción. El RD 217/2022 en su art. 2 los define como "logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave". Deben contribuir a formar al alumnado en toda su plenitud, para desenvolverse de forma correcta en los diferentes ámbitos de la vida

Desde la materia de educación física contribuiremos en mayor medida al **objetivo k)** "Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y del de las otras personas, 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 a su mejora."

Los **objetivos de área/materia (OM)** son equivalentes a las competencias especificas establecidas en el RD. 217/2022.Nuestro decreto los define como "desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere los aprendizajes asociados a los contenidos de cada materia o ámbito". Ocupan el segundo nivel de concreción curricular.

Los OM de Educación Física recogen y sintetizan los retos para consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud. De manera resumida son los presentados en la Tabla 3.

OBJ1	Adoptar estilos de vida activa y saludable.
OBJ2	Adaptar capacidades físicas, perceptivo motrices y coordinativas, habilidades y destrezas para resolver situaciones motrices.
OBJ3	Compartir espacios priorizando respeto y reglas sobre resultados.
OBJ4	Practicar analizar y valorar manifestaciones de la cultura motriz.
OBJ5	Adoptar estilos de vida sostenible y eco-socialmente responsable.

Tabla 3. Objetivos de materia en Educación Física.

Los **criterios de evaluación** (CE) son los "referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren los objetivos de cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje".

En los siguientes apartados llevaré a cabo la relación entre los mismos en los distintos nivel.

4. PROGRAMACIÓN DE MATERIAS DEL DEPARTAMENTO.

MATERIA Y CURSO: Educación Física. 1° ESO (Grado 7°)

SABERES BÁSICOS	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y DESCRIPTORES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SITUACIONES APRENDIZAJE
A. Vida activa y saludable. – Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga posturaly relajación. Musculatura del core (zona mediao lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. – Salud social: efectos sobre la salud de malohábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. – Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la prácticade la actividad física y deporte. B. Organización y gestión de la actividad física. – Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criteriosde lógica, respeto al rival y motivación. – Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica deactividad física y deporte. – La higiene como elemento imprescindibleen la práctica de actividad física y deportiva. – Planificación y autorregulación de proyectosmotores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporandointencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2,CPSAA4	1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integralde 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, interiorizandolas rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3 Adoptar de manera responsabley con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica deactividad 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 prácticade actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. 1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestrasalud y en la convivencia, valorandosu impacto y evitando activamente su reproducción. 1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendosu potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	Ejecución de habilidadesmotrices vinculadas a acciones en deportes de equipo en colaboración-oposición. Ajuste de la ejecución a los gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades físico-deportivasseleccionadas. Relación de la técnica con la prevención de lesiones, con laeficacia y con la seguridad. Capacidades físicas y coordinativas implicadas enlas actividades practicadas. Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades practicadas. El senderismo como actividad en medio no estable: descripción, tipos de sendero y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad, material y vestimenta necesaria en función de la duración y las condiciones. La meteorología como factor quehay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo. Realización de recorridos en elmedio natural y de juegos en la naturaleza.

– Prevención de accidentes en las prácticasmotrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicasdentro y fuera del centro escolar. – Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS(proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). C. Resolución de problemas en situacionesmotrices. – Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características dela actividad, contexto y parámetros espacialesen las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. – Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquemacorporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. – Capacidades condicionales: desarrollo de lascapacidades físicas básicas. – Habilidades motrices específicas asociadas ala técnica en actividades físico-deportivas. – Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tantoindividualmente como en grupo. – Actitud crítica ante elementos del entornoque supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo ocolaborativo, 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 del compañero o de la compañera yde la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. 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 deresolución de problemas en situaciones motrices transferibles asu espacio vivencial con progresivaautonomía.	Factores de la aptitud física.Capacidades coordinativas y capacidades físicas básicas. Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las capacidades coordinativas yde las capacidades físicas relacionadas con la salud: capacidad aeróbica, fuerza tónico-postural y general, y flexibilidad. La respiración. Tipos y combinación de la respiracióncon la relajación, la postura y la actividad física. Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante la realización de ejercicios de fortalecimiento muscular, de movilidad articular y de relajación. Actitud crítica hacia la propiacondición física y disposiciónpara mejorarla. El calentamiento como la faseinicial de una sesión de actividad física. Objetivos y significado preventivo en la práctica de laactividad física. Valoración y realización delcalentamiento como hábitosaludable al inicio de la actividad física. Calentamientos específicos para las diferentes actividades físico-deportivas incluidas en el curso. Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para cada tipo de calentamiento. Realización de actividades de baja intensidad (recuperaciónactiva, estiramientos y relajación, entre otros) como fase final de las sesiones. Autovaloración, autoimagen yautoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico- deportivas.

– Gestión emocional: el estrés en situacionesmotrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. – Habilidades sociales: conductas prosocialesen situaciones motrices colectivas. – Respeto a las reglas: las reglas de juegocomo elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. – Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTB-fóbicas 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 como manifestación de la interculturalidad. – Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en	3. Compartir espacios de práctica físico- deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de géneroy de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumirlos roles de público, participante u otros. 3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes produccionesmotrices 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, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando unaactitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendorespetar el propio cuerpo y el de los demás.	Actividades y juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y las estrategias en lasactividades físico-deportivas de oposición seleccionadas. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de lacompetición. El respeto al adversario y la valoración de sus méritos. Actividades de oposición y decolaboración-oposición: lógica interna de las mismas ysu repercusión en la intencionalidad de las acciones técnicas en situaciones de juego. Reglamento de juego. Aspectos funcionales y principios estratégicos de las actividades físico-deportivas de colaboración- oposición seleccionadas; papel y conductas de los jugadores enlas fases del juego.

diferentes contextos. Técnicas de interpretación. – Práctica de actividades rítmico-musicalescon carácter artístico-expresivo. – Deporte y perspectiva de género: medios decomunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, etc.). – Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impactosocial, aspectos positivos y negativos. F. Interacción eficiente y sostenible con elentorno. – Normas de uso: respeto a las normas vialesen desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. – La práctica de la bicicleta como medio detransporte habitual. – Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturalesdesde la motricidad (parkour, skate o similares). – Análisis del riesgo en las prácticas físico- deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de losdistintos entornos y posibles consecuenciasgraves de los mismos. – Consumo responsable: autoconstrucción demateriales para la práctica motriz. – Diseño de actividades físicas en el medionatural y urbano. – Cuidado del entorno próximo, como servicioa la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.	4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursosexpresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamentesus 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 CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivasvinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. 4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. 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 progresivaautonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	Influencia de las actividadesfísico-deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza. Toma de conciencia de un comportamiento adecuado, tanto en el medio urbano como en el medio natural. Respeto del medio ambiente y valoración de este como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas. Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural. Aspectos preventivos: indumentaria, materiales y suuso correcto en las diferentesactividades del curso. Medidas preventivas en las actividades físico-deportivasen las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica. Medidas preventivas en las actividades que se realizan enmedio no estable y en el medio natural. Significado de los indicios más significativos y medidas que se deben seguir. Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza

	5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a laconservación del medio natural y urbano STEM5, CC4, CE1, CE3	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 siendoconscientes de su huella ecológica. 5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	Aceptación del propio nivel deejecución y disposición a su mejora. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.El sentimiento de logro como motivación y estímulo para la superación personal. Respeto hacia las diferentesposibilidades de ejecución motriz. Valoración de la riqueza queconlleva la integración de la diversidad. Posibilidades del entornonatural próximo para la realización de actividades físico- deportivas.

MATERIA Y CURSO: Educación Física. 2° ESO (Grado 8°)

SABERES BÁSICOS	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y DESCRIPTORES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SITUACIONES APRENDIZAJE
A. Vida activa y saludable. – Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga posturaly relajación. Musculatura del Core (zona mediao lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. – Salud social: efectos sobre la salud de maloshábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. – Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la prácticade la actividad física y deporte. B. Organización y gestión de la actividad física. – Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criteriosde lógica, respeto al rival y motivación. – Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica deactividad física y deporte. – La higiene como elemento imprescindibleen la práctica de actividad física y deportiva. – Planificación y autorregulación de proyectosmotores: 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 prácticasmotrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicasdentro y fuera del centro escolar. – Actuaciones ante accidentes	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporandointencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2,CPSAA4	1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integralde 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, interiorizandolas rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3 Adoptar de manera responsabley con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica deactividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.4 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la prácticade actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. 1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestrasalud y en la convivencia, valorandosu impacto y evitando activamente su reproducción. 1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendosu potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	Capacidades física srelacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad, y niveles saludables en los factores de lacondición física. Control de la intensidad del esfuerzo: cálculo de la zona deactividad utilizando la frecuencia cardiaca. Efectos fisiológicos inmediatosy adaptaciones a largo plazo dela actividad física sistemática. Reconocimiento y valoraciónde la relación existente entreuna buena condición física y lamejora de las condiciones de salud. Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos posturales y corrección de los mismos. Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas. Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el sedentarismo, los desequilibrios nutricionales yel consumo de tabaco yalcohol. Valor energético de los nutrientes y relación entre la alimentación y el gasto de las actividades físicas. La hidratación y la práctica de actividad física. Sistemas o principios para trabajar las capacidades físicasbásicas y medidas complementarias par amejorar la aptitud física: recuperación de los esfuerzos,alimentación, hidratación, etc.Pruebas para valorar los factores de la aptitud física.

durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS(proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). C. Resolución de problemas en situacionesmotrices. – Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características dela actividad, contexto y parámetros espacialesen las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataquey defensa en función de las características delos integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. – Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. – Capacidades condicionales: desarrollo de lascapacidades físicas básicas. – Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. – Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tantoindividualmente como en grupo.			Protocolos que hay que seguiry baremos adaptados al grupode referencia. Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las capacidades coordinativas y de las capacidades físicas relacionadas con la salud: capacidad aeróbica, fuerza tónico-postural y general, y flexibilidad. Ejercitación de la capacidad aeróbica mediante actividades continuas con ritmo constante o variable. Ejercitación de la flexibilidad activa y pasiva mediante ejercicios estáticos ydinámicos.

– Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. – Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. – Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. – Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. – Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTB-fóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. E. Manifestaciones de la cultura motriz.			
	2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	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 del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. 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.	Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana: cómo sentarse, cómo levantar y transportar cargas (mochilas, entre otros). Práctica de posiciones de seguridad para evitar lesiones en la práctica de actividad física. Calentamientos específicos para las diferentes actividades físico-deportivas incluidas en el curso. Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para cada tipo de calentamiento. Realización de actividades de baja intensidad (recuperación activa, estiramientos y relajación, entre otros) como fase final de las sesiones. La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos. La figura del ganador y el significado del adversario en el deporte actual.

– Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad. – Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. – Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. – Deporte y perspectiva de género: medios decomunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, etc.). – Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impactosocial, aspectos positivos y negativos. F. Interacción eficiente y sostenible con elentorno. – Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. – La práctica de la bicicleta como medio detransporte habitual. – Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate o similares). – Análisis del riesgo en las prácticas físico- deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de losdistintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. – Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. – Diseño de actividades físicas en el medionatural y urbano. – Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.	3. Compartir espacios de práctica físico- deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de géneroy de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 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, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	Modelos de conducta de los ganadores. El respeto y la consideración como valores propios de estas actividades. Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural. Respeto del medio ambiente yvaloración de este como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas. Respeto de las normas deseguridad de cada actividad. Valoración de las posibilidadesde disfrute que nos ofrece el entorno próximo. Indumentaria y equipo apropiado para la realización de actividades. Criterios para la selección de avituallamiento par aactividades en el medio natural. Progresividad de los esfuerzos:tareas de activación y actividades de recuperaciónen función de la actividad principal. Aspectos preventivos:indumentaria, materiales y su uso correcto en las diferentes actividades del curso. Medidas preventivas en lasactividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales ycondiciones de práctica. Medidas preventivas en lasactividades que se realizan enmedio no estable y en el medio natural. Significado de los indicios más significativos ymedidas que se deben seguir. Utilización de las Tecnologíasde la Información y la Comunicación en el procesode enseñanza-aprendizaje.

	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 CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. 4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. 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.	El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Manifestaciones motrices y gestuales de los sentimientos y estados de ánimo. Simbolización y codificación mediante el movimiento. Elaboración de respuestas corporales nuevas a las situaciones planteadas. Los gestos y las posturas. Experimentación d e actividades encaminadas al dominio y control corporal, y a la comunicación con los demás. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas. Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal. Desinhibición, espontaneidad, plasticidad y creatividad. Respeto hacia los límites de expresión de cada persona.
	5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano STEM5, CC4, CE1, CE3	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, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes. El fenómeno deportivo y el tratamiento de la corporalidad en nuestro entorno social. Prejuicios y estereotipos. Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.

MATERIA Y CURSO: Educación Física. 3° ESO (Grado 9°)

SABERES BÁSICOS	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y DESCRIPTORES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SITUACIONES APRENDIZAJE
A. Vida activa y saludable. – Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. – Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. – Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas. 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 y compañeras de realización. – Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. – Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.4 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 los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en	Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas. Relación entre la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano. Reconocimiento del efecto positivo que la práctica sistemática de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano. Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad. Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas. Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo. Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal. Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Efectos negativos en el organismo de diferentes hábitos y sustancias tóxicas (tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo). Baterías de test de aptitud física: protocolos de cada prueba y baremos aplicables.

de higiene en contextos de práctica de actividad física. – Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. – Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad. – Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). C. Resolución de problemas en situaciones motrices. – Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad		base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. 1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	Profundización en el conocimiento y desarrollo de las capacidades físicas básicas y derivadas. Concepto y tipos de velocidad. Realización de juegos y ejercicios de velocidad gestual y de reacción. Ejecución y valoración de métodos de relajación como medio para liberar tensiones de la vida cotidiana. Relajación y respiración. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas. Práctica de actividades de movilización fisiológica de la espalda y de estabilización de las cinturas escapular y pelviana. Realización y puesta en práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se

en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. 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. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración- oposición de persecución y de interacción con un móvil. – Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. – Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. – Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. – Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. – Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad			realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones.
	2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	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 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.	Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención. Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla. Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento. Desarrollo de métodos continuos para la mejora de la capacidad aeróbica. Desarrollo de la fuerza resistencia general a través de repeticiones con autocargas o cargas muy bajas. Ejecución de métodos activos y pasivos para la mejora de la flexibilidad.

física autónoma y saludable en el espacio público y vial. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. – Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. – Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. – Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. – Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTB-fóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. 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. – Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. – Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros).	3. Compartir espacios de práctica físico- deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. 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	Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas y deportivas seleccionadas. Adaptaciones de los modelos técnicos a las características individuales. Aspectos reglamentarios de las actividades desarrolladas. Aprendizaje y aplicación. Profundización y consolidación de las habilidades de los deportes que vuelven a incluirse en este curso y que fueron trabajados en algún curso anterior. Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad. Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas que forman parte del programa del curso.

Estereotipos de competencia motriz percibidasegún el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte. – Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. F. Interacción eficiente y sostenible con elentorno. – Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. – La práctica de la bicicleta como medio detransporte habitual. – Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, 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. – Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. – Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.		conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	Indicadores y errores más frecuentes en la práctica. Aspectos preventivos que hayque tener en cuenta en las diferentes actividades: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación. Actividades en medio no estable de trepa y recorridos horizontales. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos. Nudos: realización y procedimientos de verificación de la seguridad. Estrategia básica en las situaciones de oposición. Acciones motrices para atacar los puntos más débiles del adversario y para ofrecer los propios puntos fuertes. Estímulos relevantes que condicionan la conducta motriz en situaciones de oposición y de oposición-colaboración. La oportunidad de las acciones y la anticipación como clave de las intervenciones. Práctica de situaciones de juego simplificando los mecanismos de decisión y aplicables a las actividades de oposición y de oposición- colaboración incluidas en el curso. La dinámica interna, las fases del juego y las funciones de los

			jugadores en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa. Observación y análisis de acciones de juego de los compañeros y compañeras en las situaciones de oposición y de oposición-colaboración. Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición. La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

	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 CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. 4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico- deportivo. 4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	La danza como contenido cultural. Aspectos culturales en relación a la expresión corporal. Danzas históricas y danzas actuales. Propuestas de actividades, formas jugadas o bailes dirigidos a la toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio propio y espacio social., y seleccionados en función de las características del grupo. Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad y destacando su valor expresivo. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva. Diseño y realización de coreografías a partir de premisas aportadas por el profesor o la profesora. Participación en las actividades de expresión con disposición de ayuda y colaboración.
	5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación	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	El valor de los aprendizajes frente al valor relativo de los resultados cuantitativos. Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva como condición indispensable para la consecución de un

	del medio natural y urbano STEM5, CC4, CE1, CE3	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.	objetivo común. Aprendizaje de cómo jugar en equipo. Aplicación de protocolos de resolución de conflictos: analizar el origen del problema, escuchar a las partes, buscar soluciones variadas y diversas, probarlas, elegir la que tenga menos consecuencias negativas. Cooperación y ayuda en la organización de torneos deportivos. Elaboración de un ideario de juego limpio. Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza. Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse durante la práctica deportiva. Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de practica.

MATERIA Y CURSO: Educación Física. 4° ESO (Grado 10°)

SABERES BÁSICOS	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y DESCRIPTORES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SITUACIONES APRENDIZAJE
A. Vida activa y saludable. – Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. – Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. – Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas. 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 y compañeras de realización. – Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. – Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.4 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 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	Ventajas y riesgos para la salud relacionados con las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas. Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas. Ejercicios de compensación y estabilización postural. Hábitos de vida, ejercicio físico y salud. Valoración de los efectos negativos que tienen el sedentarismo y el consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas, sobre la condición física y la salud. Alimentación, hidratación y actividad física: balance energético entre ingesta y gasto calórico. Concepto de dieta equilibrada. Planes de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Adaptación a las propias posibilidades.

de higiene en contextos de práctica de actividad física. – Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.		cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. 1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	

– Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad. – Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). C. Resolución de problemas en situacionesmotrices. – Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración- oposición de persecución y de interacción con un móvil. – Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. – Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el	2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	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 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.	Equipamiento básico para la realización de actividades. Aspectos tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición, de colaboración, de colaboración-oposición y en medio no estable propuestas: Dinámica interna,funciones de los participantes y comportamiento estratégico específico de cada tipo de actividad físico-deportiva. Estímulos relevantes que condicionan la conducta motriz en las diferentes actividades desarrolladas. Eficacia en las conductas de anticipación a las acciones de los adversarios. Ayudas en el contexto de las acciones colectivas. Lectura del juego y propuesta de alternativas en situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados. Diseño de cuadros y realización de competiciones de las actividades físico-deportivas desarrolladas. Organización básica y coordinación del sistema de competición en el seno de la clase.

desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. – Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. – Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. – Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. – Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. – Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. – Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. – Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos,	3. Compartir espacios de práctica físico- deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. 3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de	Aspectos técnicos de las actividades seleccionadas. Ajuste de la ejecución a los modelos técnicos de las habilidades específicas planteadas en cada actividad. Adaptación de los fundamentos técnicos a los cambios del entorno de práctica. Capacidades motrices implicadas en cada actividad. Formas de evaluar el nivel técnico de las actividades físico-deportivas propuestas.

discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad yautocuidado. E. Manifestaciones de la cultura motriz. – Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña deidentidad cultural. – Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. – Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. – Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibidasegún el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte. – Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. F. Interacción eficiente y sostenible con elentorno. – Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. – La práctica de la bicicleta como medio detransporte habitual. – Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, 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. – Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.		violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	
	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 CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. 4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico- deportivo. 4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas	Montajes artístico-expresivos. Combinaciones de elementos expresivos y su relación con montajes artístico-expresivos. Gesto, movimiento e interacciones. La comunicación en el trabajo de expresión corporal. Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas. Valores asociados al deporte y reflexión sobre los "antivalores": el respeto, la autosuperación, la solidaridad y el juego limpio contra la violencia, la prepotencia o la marginación. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. La superación de retos personales como motivación.

– Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.		específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	
	5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano STEM5, CC4, CE1, CE3	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.	Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físicas. Influencia de las actividades físico-deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza. Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas

		5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio naturaly urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles. Condiciones seguras de práctica: estado de instalaciones y materiales, indumentaria, etc. Las lesiones en la práctica deportiva. Aspectos generales y protocolos básicos de actuación. Cooperación en las distintas funciones dentro de la labor de equipo. Respeto a las aportaciones de las compañeras y los compañeros en las actividades grupales y asertividad en la defensa de los propios puntos de vista. Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

MATERIA Y CURSO: Educación Física. 1° Bachillerato (Grado 11°)

SABERES BÁSICOS	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y DESCRIPTORES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SITUACIONES APRENDIZAJE
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): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. – Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales. – Salud mental: técnicas de	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 STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3	1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos. 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.	Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y		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.	

análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. 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, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares). − Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. − Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). − Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivasde seguridad. − Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y	2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto osituación 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 comprenderlos 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 alos mismos.	Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.

transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín). – Protocolos ante alertas escolares. 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 colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. – 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	3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3	3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. 3.2 Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. 3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.	Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. Repercusión social y económica del fenómeno deportivo: deporte praxis versus deporte espectáculo, análisis de modelos de conducta que se asocian al deporte, intereses económicos y políticos, etc. Capacidades emocionales y sociales en la situación competitiva. Respeto y valoración del adversario.

propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. – Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. – Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. – Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. – Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. – Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. – Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play	4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten. STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1	4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. 4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	Repercusión social y económica del fenómeno deportivo: deporte praxis versus deporte espectáculo, análisis de modelos de conducta que se asocian al deporte, intereses económicos y políticos, etc. Capacidades emocionales y sociales en la situación competitiva. Respeto y valoración del adversario. Medidas de prevención y seguridad en las actividades físico-deportivas en el medio natural: información fiable sobre meteorología, adecuación de la indumentaria, estado de los materiales, adecuación del nivel de dificultad y el nivel de competencia de los participantes, avituallamiento y lugares de estancia o pernoctación, etc. Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

financiero, coeducación en deporte base y similares. – Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. – Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas). E. Manifestaciones de la cultura motriz. – Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. – Técnicas específicas de expresión corporal. – Práctica de actividades rítmico- musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. – Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. – Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación. – Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. – Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.	5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1	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.	Ejercicio físico y modelo social de cuerpo. Cuerpo masculino y cuerpo femenino y su reflejo en las actividades individuales. Interferencias entre los modelos sociales de cuerpo y la salud. El entorno natural y las actividades físicodeportivas: impacto de las actividades en los ecosistemas, relación entre la recreación y el civismo. La norma como elemento regulador de conductas en las actividades sociomotrices.

– Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. – Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares). – 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 yurbano.			

5. DISTRIBUCIÓN DE SITUACIONES DE APRENDIZAJE CURSO 2025-2026

1º ESO				
SITUACIONES DE APRENDIZAJE		Nº S.	Peso	TEMPORALIZACIÓN
1	Presentación general del curso	1	1	1º TRIMESTRE 70 días/15 semanas 30 SESIONES
2	El Calentamiento: Fases de Activación y recuperación	4	5	
3	Juegos para la mejora de la condición física I*: "El camino de Santiago en el Reyes, nos vamos de ruta"	12	15	
4	Habilidades gimnásticas I: "GOAT-SIMON BILES (greatest of all time)"	8	6	
5	CITIUS ALTIUS FORTIUS: Atletismo I	5	6	
6	Introdución a los deportes colectivos I: (fútbol, hóckey)	14	15	2º TRIMESTRE 60 días/13 semanas 26 SESIONES
7	Juegos de expresión y dramatización	4	10	
8	Danzas y ritmo I	8	10	
9	Introdución a Los deportes colectivos I: (voleibol, baloncesto, balonmán,...)	12	20	3º TRIMESTRE 45 días/10 semanas 20 SESIONES
10	Primeiros auxilios I	2	5	
11	Introdución a los deportes de raqueta.	5	6	
12	Me oriento en la naturaleza.	1	1	

2º ESO				
SITUACIONES DE APRENDIZAJE		Nº S.	Peso	TEMPORALIZACIÓN
1	Presentación general del curso	1	1	1º TRIMESTRE 70 días/15 semanas 30 SESIONES
2	Juegos para la mejora da condición física II	4	10	
3	Acondicionamento físico: resistencia y fuerza "El camino de Santiago en el Reyes, nos vamos de ruta"	12	14	
4	Combas y ritmo	11	14	
5	Primeiros auxilios II	2	6	
6	Malabares y juegos alternativos	12	14	2º TRIMESTRE 60 días/13 semanas 26 SESIONES
7	Iniciacion a los deportes de raqueta : Bádminton, pickball y frontenis	14	14	
8	Balonmano !	8	14	3º TRIMESTRE 45 días/10 semanas 20 SESIONES
9	Voleibol I	11	12	
10	Actividades en la naturaleza	1	1	

3º ESO				
SITUACIONES DE APRENDIZAJE		Nº S.	Peso	TEMPORALIZACIÓN
1	Presentación general del curso	1	1	1º TRIMESTRE 70 días/15 semanas 30 SESIONES
2	Conozco, valoro, mejoro y cuido mi cuerpo I: "El Camino de Santiago en el Reyes, nos vamos de ruta"	14	20	
3	Habilidades gimnásticas II	10	8	
4	Relajación (2º trimestre) (NO)	1	3	
5	Atletismo III: lanzamientos (2º trimestre)	4	6	
6	El Movimiento expresivo: Acrosport	9	11	2º TRIMESTRE 60 días/13 semanas 26 SESIONES
7	Composición coreográfica propia: Aerobic	9	11	
8	Baloncesto	8	11	
9	Tenis de mesa	10	11	3º TRIMESTRE 45 días/10 semanas 20 SESIONES
10	Juegos de raqueta: palas y frontón	6	6	
11	Xogos populares y tradicionales II	2	3	
13	Primeiros auxilios III	1	3	
14	Soy explorador/a: orientación y naturalez	1	3	

4º ESO				
SITUACIONES DE APRENDIZAJE		Nº S.	Peso	TEMPORALIZACIÓN
1	Presentación general del curso	1	1	1º TRIMESTRE 70 días/15 semanas 30 SESIONES
2	Conozco, valoro, mejoro y cuido mi cuerpo II: "El Camino de Santiago en el Reyes, nos vamos de ruta"	14	20	
3	Elaboro un plan de adiestramiento de la C.F.	2	5	
4	Balonmano	9	10	
5	Primeiros auxilios IV	4	5	
6	Ritmos alternativos: combas, steps	10	10	2º TRIMESTRE 60 días/13 semanas 26 SESIONES
7	Composición coreográfica colectiva: combas	10	20	
8	Creación y desarrollo de un juego o deporte alternativo e recreativo. "Soy inventor/a"	6	5	
9	Voleibol II	8	10	3º TRIMESTRE 45 días/10 semanas 20 SESIÓNES
10	Fútbol	8	6	
11	Juegos y deportes alternativos: frontón, palas	4	8	

1º BTO				
Nº	SITUACIONES DE APRENDIZAJE	Nº S.	Peso	TRIMESTRE
1	Presentación /Toma de contacto	1	2	1º TRIMESTRE 70 días/15 semanas 30 sesiones
2	Acondicionamiento físico y salud "El Camino de Santiago en el Reyes, nos vamos de Ruta."	15	20	
3	Tenis de mesa	12	13	
4	Primeros auxilios básicos	2	5	
5	Voleibol	9	12	2º TRIMESTRE 60 días/13 semanas 26 sesiones
6	Bádminton	8	9	
7	Baloncesto	8	9	
8	Alimentación saludable	1	2	
9	Deportes de raqueta	10	12	3º TRIMESTRE 45 días/10 semanas 20 sesiones
10	Expresión corporal	2	5	
11	Deportes alternativos	7	10	
12	Actividades en la naturaleza	1	1	

6. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD- DISEÑO UNIVERSAL DE APRENDIZAJE (DUA)

El punto de partida a la hora de programar debe surgir de la atención a la diversidad, donde se ubica el **Diseño Universal de Aprendizaje** (DUA) promovido. en la **Ley Orgánica 3/2020**, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (**Lomloe**) en la nueva redacción del **artículo 4.3**, en el que se propone como garantía de **atención a la diversidad** dentro del modelo de **educación inclusiva** que debe regir el sistema en su enseñanza básica.

Este documento debe ser el pilar básico de nuestra actuación como docentes, incorporando el emergente concepto de **inclusión efectiva desde un inicio** y no de manera finalista como dictaba la anterior legislación.

Desde nuestro departamento trabajamos en base al DUA como imperativo legal pero especialmente porque confiamos él. El DUA asegura que a cada alumno se le proporcione aquello que necesita para aprender, promoviendo una **flexibilización del currículo** para que este sea abierto e inclusivo desde el comienzo y favoreciendo la igualdad de oportunidades en el acceso a la educación. Establece que la diversidad es inherente a cualquier grupo humano, no clasifica a las personas en dos categorías, con discapacidad y sin ella; y ofrece alternativas que benefician a todos. Esto significa que el foco de la discapacidad se desplaza del alumno a los materiales y a los medios en particular, y al diseño curricular en general. El currículo será discapacitante en la medida que no permita que todo el alumnado pueda acceder a él.

Atendiendo al **Protocolo educativo para garantizar la igualdad, la no discriminación y la libertad de identidad de género**; se pondrá especial énfasis en no realizar actividades diferenciadas por sexos y garantizaremos el derecho a elegir su propia imagen a todo el alumnado. Al ser un grupo con posibilidad de absentismo escolar, tendremos en cuenta el **Protocolo de Prevención y Control del Absentismo Escolar**, con especial atención en el control de faltas, para activar la apertura de expediente por parte de jefatura de estudios si fuese el caso**. El Protocolo de Protección de Datos** se llevará a cabo con riguroso cumplimento en base a la L.O. 3/2018, protegiéndose siempre el tratamiento de datos personales del alumno, de su imagen y de su información.

Para atender a la heterogeneidad del grupo aplicaremos unas pautas generales que responden a los **tres principios del DUA** que se muestran en la tabla 4. En su momento las personalizaremos según las características propias del grupo

PRINCIPIOS	OPCIONES	PAUTAS HETEROGENEIDAD	1	2	3
PRINCIPIO 1 REPRESENTACIÓN	Percepción de la información	Uso de pictogramas			
		App Dictapicto			
		Fichas explicativas (visual thinking)			
		Demostraciones			
	Lenguaje y símbolos	Lenguaje claro, escueto y ordenado			
	Comprensión	Activación de conocimientos previos			
PRINCIPIO 2 ACCIÓN Y EXPRESIÓN.	Medios físicos	Variedad de implementos o recursos (alumno elije el que mejor se le adapte)			
	Expresión y hacer fluida la comunicación	Felicitaciones público en			
		Correcciones en privado o kinestésicas con nuestras manos en vez verbales			
		Evitar confrontaciones comportamientos en disruptivos			
	Funciones ejecutivas	Entrega de rúbricas			
		Tareas con diferentes niveles de ejecución y metas			
		Actividades de refuerzo			
		Actividades de ampliación			

PRINCIPIO 3 IMPLICACIÓN.	Captar el interés	Demostrar que todos los alumnos son únicos, auténticos y con virtudes			
		Selección contenidos de interés del alumnado			
	Esfuerzo y la persistencia	Feedbacks			
		Trabajo colaborativo y metodologías activas.			
	Autorregulación	Autoevaluación (metacognición del alumno)			
		"Efecto Pigmalión" (expectativas positivas del alumno)			

Tabla 4 Principios y pautas de actuación DUA para heterogeneidad y concreción para 3 posibles casos de alumnado con alguna necesidad educativa.

6.1. Medidas para alumnado que no superó las evaluaciones durante el curso.

Para la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje tomaremos como medidas:

- Los agrupamientos flexibles (trabajo en grupos reducidos, microenseñanza, enseñanza por niveles) que eviten los motivos de distracción y mejoren las condiciones de aprendizaje.
- El planteamiento de tareas diversas que ayuden a focalizar la atención y anticipar las actividades a realizar especialmente a los alumnos disruptivos y a aquellos que se encuentran con mayores dificultades.
- Emplear diferentes instrumentos de evaluación para objetivar las conductas y comportamientos inadecuados, informando al alumnado cada cierto tiempo, para que sepan lo que deben corregir y las repercusiones en su calificación.
- Emplear estilos de enseñanza menos directivos que vayan dejando paso a otros que fomenten la autonomía del alumnado.
- Hacer un seguimiento individualizado del alumnado que ha obtenido una calificación negativa en la evaluación.
- Establecer tutores en la práctica, asignando al alumnado con dificultades un compañero que le ayude en las tareas que le supongan mayores problemas.

6.2. Medidas para alumnado de Bachillerato, que no superó la evaluación ordinaria y debe presentarse a la extraordinaria.

Seguimiento individualizado en la preparación de los trabajos teóricos que deban entregar, repaso de los contenidos impartidos a lo largo del curso que deban presentar en el cuaderno y/o en la prueba teórica/práctica, y aclarar los criterios de realización de las pruebas físicas (test de condición física y de cualidades motrices; ejercicios prácticos sobre calentamiento, condición física, expresión corporal, actividades en la naturaleza; realización de habilidades básicas, y habilidades específicas relacionadas con diferentes

modalidades deportivas) para que las puedan superar.

De cara a la convocatoria extraordinaria, se personalizarán las medidas de recuperación para cada alumno, en función de las circunstancias que hayan propiciado el suspenso, con el fin de completar aquellos contenidos que no se superaron satisfactoriamente. En cualquier caso, la calificación máxima para la convocatoria extraordinaria podrá ser igualmente de 10puntos. Todas las tareas de recuperación partirán de las que se han trabajo a lo largo del presente curso.

6.3. Medidas para alumnado con la materia pendiente del curso anterior.

La recuperación de la materia pendiente se realizará teniendo en cuenta lo siguiente:

- Todo aquel alumnado con la materia pendiente que durante el presente curso supere la primera y segunda evaluación, se considerará que ha recuperado la materia del curso anterior. En caso de que esto no acontezca, se llevarán a cabo las siguientes medidas:
- Presentación de los trabajos que se concreten (máximo cuatro) y cuya nota media tendrá un valor del 25% de la calificación final. Para poder calcular dicha nota media será imprescindible la presentación en el plazo estipulado de todos ellos.
- Realización del cuaderno de clase y/o control escrito que tendrá un valor del 15% de la calificación final.
- Realización de pruebas físicas (test de condición física y de cualidades motrices; ejercicios prácticos sobre calentamiento, condición física, expresión corporal, actividades en la naturaleza; realización de habilidades básicas, y habilidades específicas relacionadas con diferentes modalidades deportivas). El 60% de la nota corresponderá a la realización de pruebas/actividades físicas.

La calificación final se obtendrá de la media aritmética de la nota (con un decimal) de cada uno de los apartados expuestos, siempre y cuando obtengan una nota igual o mayor a 5 puntos en cada uno de ellos (control escrito, trabajos teóricos y pruebas físicas). El resultado se redondeará a un valor entero en caso de que la parte decimal sea superior o igual a 0.50 tomando el valor inmediatamente superior. Si, por el contrario, el valor decimal es inferior a 0.50 se tomará el valor inmediatamente inferior. Se aprobará la materia con una nota igual o superior a 5.

6.4. Medidas para alumnado de altas capacidades y/o alto rendimiento deportivo.

Darles oportunidades, de manera que puedan profundizar o completar el currículo ordinario, ofreciéndoles mayores matizaciones o nuevos planteamientos en relación con ciertos contenidos que susciten su interés y eviten su aburrimiento (habitual en tareas rutinarias). Potenciar los factores que configuran el pensamiento divergente (fluidez, elaboración, originalidad y flexibilidad), de manera que el alumnado sea capaz de ver el problema desde puntos de vista diferentes, aprendiendo a buscar varias alternativas para solucionar la cuestión planteada. Emplear varias formas de expresión y comunicación. Fomentar las relaciones personales, a través de metodologías participativas y cooperativas, de manera que se canalice la competitividad y aislamiento (generalmente son independientes, autónomos y necesitan poca ayuda).

Con relación de los deportistas de alto rendimiento, se tratará de optimizar al máximo la compatibilidad entre la dedicación al deporte en el cual se compite y los contenidos que se estén trabajando en clase. La flexibilización de plazos, metodologías, así como la comunicación con la federación deportiva y/o el entrenador y las familias, deberá ser fluida y ágil para poder ser llevado a cabo este modelo de adaptación e integración con la materia.

7. PROCEDIMIENTOS E INTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DELAPRENDIZAJE

7.1. Evaluación inicial.

La realizaremos para conocer el desempeño de cada alumno y su punto de partida, la llevaremos a cabo en las primeras semanas del curso.

Constará de las siguientes partes:

- Evaluación de la condición física (conocimiento teórico-práctico).
- Evaluación de la competencia motriz (conocimiento teórico-práctico).
- Hábitos de higiene y de salud (conocimiento teórico-práctico).

7.2. Evaluaciones parciales y final ordinaria.

Para la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado se podrán emplear los siguientes instrumentos:

- Observación sistemática por parte del profesorado (listas de control).
- Pruebas orales, escritas y prácticas para cada Unidad Didáctica.
- Cuaderno y/o trabajos (fichas) individuales y/o grupales.
- Interés en la clase (registro anecdótico, escalas de observación).
- Autoevaluación (fichas individualizadas), Coevaluación.
- Actividades obligatorias o voluntarias (lectura de artículos, participación en actividades del colegio, etc).

7.3. Evaluación extraordinaria.

Esta prueba, que corresponde a la convocatoria extraordinaria, y que elaborará y calificará el Departamento de Educación Física, se celebrará en el mes de junio, para el alumnado de 1 Bachillerato.

La prueba extraordinaria consistirá:

- En la realización de una serie de pruebas físicas que valoren la competencia motriz exigida en cada curso (test de condición física y de cualidades motrices; ejercicios prácticos sobre calentamiento, condición física, expresión corporal, actividades en el medio natural; realización de habilidades básicas, y habilidades específicas relacionadas con diferentesmodalidades deportivas).
- En la entrega del cuaderno del alumno y/o examen teórico escrito.
- Entrega de trabajos individuales (relacionados con las unidades didácticas de calentamiento, condición física y salud, juegos y deportes, actividades en el medio natural, ritmo y expresión).

El 60% de la nota corresponderá a la realización de pruebas físicas. El 40% corresponderá a los conocimientos teóricos del alumnado. Esta última parte de la nota se obtendrá a tras de control teórico que recogerá los contenidos conceptuales del curso académico, entrega de cuaderno, y/o a través de la entrega posible de trabajos teóricos(máximo cuatro).
La calificación final se obtendrá de la media aritmética de la nota (con un decimal) de cada uno de los apartados expuestos, siempre y cuando obtengan una nota igual o mayor a 5 puntos en cada uno de ellos (control escrito, trabajos teóricos y pruebas físicas). El resultado se redondeará a un valor entero en caso de que la parte decimal sea superior o igual a 0.50 tomando el valor inmediatamente superior. Si por el contrario, el valor decimal es inferior a 0.50 se tomará el valor inmediatamente inferior. Se aprobará la materia con una nota igual o superior a 5.
En cualquier caso, se buscará la mayor adaptación a cada uno de los casos particulares de los alumnos, informando al finalizar la evaluación ordinaria de todas las tareas que tienen que ser presentadas y

recuperadas para el periodo extraordinario de evaluación.

7.4. Evaluación ante la pérdida de evaluación continua.

La evaluación continua se garantizará siempre, pese a las faltas de asistencia injustificadas que se produzcan a lo largo del curso escolar , y a este alumnado se le solicitará:

- Un trabajo teórico por cada una de las unidades didácticas desarrolladas durante el curso. Cada uno de ellos tendrá una extensión mínima de 10 folios, y se realizará a mano.
- La realización de una serie de pruebas físicas que valoren la competencia motriz exigida en cada curso (test de condición física y de cualidades motrices; ejercicios prácticos sobre calentamiento, condición física; realización de habilidades básicas, y habilidades específicas relacionadas con diferentes modalidades deportivas). El profesor responsable del alumnado establecerá el procedimiento más adecuado en cada situación concreta.
- Un control teórico sobre los contenidos desarrollados durante el curso

El 60% de la nota corresponderá a la realización de pruebas físicas. El 40% corresponderá a los conocimientos teóricos del alumnado. Esta última parte de la nota, se obtendrá a través del control teórico que recogerá los contenidos conceptuales del curso académico, entrega de cuaderno, y/o a través de la entrega posible de trabajos teóricos (máximo cuatro por cada trimestre).

La calificación final se obtendrá de la media aritmética de la nota (con un decimal) de cada uno de los apartados expuestos, siempre y cuando obtengan una nota igual o mayor a 5 puntos en cada uno de ellos (control escrito, trabajos teóricos y pruebas físicas). El resultado se redondeará a un valor entero en caso de que la parte decimal sea superior o igual a 0.50 tomando el valor inmediatamente superior. Si, por el contrario, el valor decimal es inferior a 0.50 se tomará el valor inmediatamente inferior. Se aprobará la materia con una nota igual o superior a 5.

7.5. Alumnos que no pueden realizar actividad física.

En el caso de alumnos que no puedan realizar, bien de forma temporal o bien de forma permanente, actividad física con normalidad, deberán realizar trabajos y exámenes teóricos para asegurar la adquisición de la materia. Estos trabajos y exámenes tendrán el mismo valor que los apartados correspondientes a los que puedan sustituir dentro de la programación.

Excepcionalmente, y tras consenso del Departamento, podrán plantearse trabajos alternativos para subir nota y encontrar la equidad entre el alumnado. En todos los casos, el alumno deberá presentar justificante suficiente que indique motivo de la incapacidad, limitaciones a la práctica de ejercicio físico y duración de dicha incapacidad.

7.6. Procesos de autoevaluación.

El proceso de enseñanza-aprendizaje (docente y discente) se evaluará a través de cuestionarios anónimos o de informes (reflexión escrita) en los que se analicen los conocimientos adquiridos, la progresión en la práctica realizada (a nivel cuantitativo y cualitativo), así como la implicación en la materia (puntualidad, participación, respeto, compañerismo, autoexigencia, etc.).

8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Las calificaciones se expresarán en los siguientes términos (entre paréntesis las referidas por la legislación colombiana): Insuficiente:0 (sólo en bachillerato) 1, 2, 3, 4. (Deficiente-Insuficiente), Suficiente: 5 (Aceptable), Bien: 6 (Aceptable), Notable: 7,8 (Sobresaliente), Sobresaliente: 9, 10 (Excelente), considerándose negativa la de Insuficiente y positivas todas las demás.
La negativa a realizar las pruebas de evaluación sin justificación supondrá la no superación de la unidad didáctica.

- **Componente Procedimental. 50%**

  - Test de Condición Física/Capacidades Coordinativas
  - Pruebas prácticas de cada Unidad Didáctica.

- **Componente Conceptual. 30%**

  - Pruebas teóricas (incluirán también preguntas de carácter competencial)
  - Cuaderno Fichas y trabajos individuales
  - Trabajos en grupo (investigación, proyectos)
  - Exposición oral.
  - Lecturas (interpretación de gráficos, dibujos…)

- **Interés: Asistencia y participación activa 20%**

  - Respeto a las normas y/o las reglamentaciones
  - Respeto a los compañeros
  - Emplea la vestimenta adecuada
  - Autoexigencia y superación
  - Conductas de cuidado personal (higiene, hábitos saludables…)
  -

Por lo tanto, la valoración del PROCESO será un 20% (componente de interés) de la nota y la valoración del PRODUCTO (componente procedimental **+** componente conceptual) un 80% de la misma.

En la corrección de las diferentes actividades entregadas se tendrá en cuenta la presentación (orden y limpieza), la calidad de la redacción (adecuación, coherencia, cohesión…) y la ortografía. Se podrá restar de la nota hasta un máximo de 2 puntos, penalizando por falta (letras y tildes) hasta 0,20 en 1º ESO; hasta 0,25 en 2º y 3º ESO; y hasta 0,30 en 4º ESO y 1º Bachillerato.
Se establecen las siguientes normas para la presentación de trabajos:

- Orden del trabajo: portada, índice, desarrollo de los contenidos, conclusión y bibliografía (documentación consultada).
- La portada incluirá: título del trabajo, nombre y apellidos y el curso.
- Los trabajos pueden ser: manuscritos y a un color (azul o negro); o en el soporte informático establecido.
- Se presentarán en folio A- 4 (no se recibirán trozos de hojas) y se escribirá sólo por una cara.
- El trabajo se paginará.
- Se deben respetar los márgenes superior, inferior, derecho e izquierdo (mín. 2 centímetros).
- Las faltas de ortografía supondrán que el trabajo deba ser repetido.
- La limpieza es fundamental, no se presentarán trabajos con tachones ni con uso excesivo de corrector.
- Se valorará una adecuada caligrafía, así como una correcta redacción.
- Se deben entregar grapados o en una carpeta.
- Los trabajos se deben entregar en la fecha establecida.
- La presentación en formato digital estará autorizada por el profesor y las condiciones dependerán de la aplicación o aplicaciones que se considere utilizar.

9. DECISIONES METODÓLOGICAS Y DIDÁCTICAS

METODOLOGÍA ES UN GRAN TODO que iremos desglosando a continuación.

En primer lugar, seguiremos las orientaciones metodológicas indicadas en la LOMLOE, RD 217/2022 Y RD 243/2022 por lo que nos asentamos en un **planteamiento constructivista** que postula la necesidad de entregar al alumnado las herramientas necesarias que le permitan "construir" su propio aprendizaje a partir de experiencias previas, donde la figura del docente será clave como guía del proceso. Alumnos autónomos, creativos, críticos, emprendedores, **PROTAGONISTAS** del proceso de E-A. Por otro lado, el modelo educativo actual basado en el desarrollo de las CCCL nos exige adaptarnos a las nuevas necesidades, dar prioridad a la globalidad (aprendizajes interrelacionados), significatividad, funcionalidad, autonomía e implicación cognitiva. Estas condiciones nos dirigen, sin lugar a duda, al uso de nuestras cómplices las **METODOLOGÍAS ACTIVAS**.

Metodologías activas que promuevan la **participación d**e todo el alumnado, con infinidad de **interacciones sociales** que contribuyan al desarrollo de su **educación emocional**, que sean agentes potenciadores de la **motivación** para redundar en una mayor **autoestima** y, por supuesto, atendiendo a la **diversidad**.

Seguiremos las órdenes EFP/754/2022 y EFP/755/2022 que se centran en un enfoque competencial. La Orden EFP/754/2022, sobre la Educación Secundaria Obligatoria, enfatiza la adquisición de competencias clave y específicas a través de los saberes básicos y criterios de evaluación. La Orden EFP/755/2022, para el Bachillerato, destaca la importancia de la autonomía del alumnado, el aprendizaje por sí mismo, el trabajo en equipo y la aplicación de métodos de investigación, según establece su propuesta pedagógica y la autonomía de los centros.

Por tanto, lejos de querer enfrentar métodos abogamos por el **eclecticismo metodológico** defendiendo el uso de los diferentes modelos, métodos, estilos y estrategias según las características propias de nuestra grupo-clase, el contexto y los contenidos que se trabajen. Además, la **variabilidad** metodológica nos aportará calidad a la enseñanza y contribuirá a aumentar la motivación del alumnado. Así mismo, respetaremos la progresión de enseñanza en los aprendizajes partiendo de los más sencillos a los más complejos.

Los recursos funcionales forman parte de nuestra formación como profesores y nos permiten crear el clima educativo en laclase. Se trata de plantear una actividad constructiva en la cual se conduce al alumnado a un proceso de reflexión sobre la actividad practicada, planteándole interrogantes como: ¿por qué hacemos esta actividad?, ¿para qué nos sirve?

El proceso de enseñanza deberá conducir a la autonomía del alumnado en la planificación y desarrollo de su propia actividad físicapor lo que la implementación metodológica varía a lo largo de cada unidad didáctica y a lo largo del curso desde planteamientos instructivos a planteamientos de descubrimiento guiado que promuevan la búsqueda de soluciones por el alumnado.
En todo momento, la práctica irá reforzada por los conceptos teóricos que le den sentido y una orientación hacia una actitud positiva y abierta hacia la actividad física.
Entre aquellos recursos funcionales que nos permiten crear el ´clima´ educativo en la clase y que derivan de los diferentes principios metodológicos emplearemos:

6.1 Modelos, estrategias, estilos y técnicas de enseñanza:

Dentro del marco de las metodologías activas incorporamos la **enseñanza basada en MODELOS pedagógicos**, un planteamiento pedagógico que intenta alinear los resultados de aprendizaje con las necesidades de los estudiantes y el estilo de enseñanza (Casey, 2016), para materializar un desarrollo competencial, como por ejemplo la realización de **proyectos** significativos, el **aprendizaje cooperativo**, la **educación deportiva**, el **modelo comprensivo**, el **estilo actitudinal**, el **modelo de responsabilidad personal y social**, el vinculado a l**a salud** o el basado en la **autoconstrucción de materiales**". Mis dos ejes vertebradores serán el **Aprendizaje Cooperativo,** donde **l**os estudiantes aprenden con, de y por otros estudiantes, a través de un planteamiento de enseñanza aprendizaje que facilita y potencia esta

interacción e interdependencias positivas en el que docente y estudiantes actúan como co-aprendices y por lo tanto nos resultará más sencillo que se cumplan sus 5 características: **interdependencia positiva**, **interacción promotora**, **responsabilidad individual**, **procesamiento grupal** y **habilidades sociales**.

A su vez, también liderará a lo largo de todo el curso **el modelo de responsabilidad personal y social** creado originalmente como un instrumento para trabajar los valores en contextos desfavorecidos. Toda la propuesta inicial gira en torno a cuatro metas básicas. **autoestima autoactualización, autocomprensión y relaciones interpersonales**. Además, se destacan **cuatro ideas fundamentales** que rigen el modelo: la **integración**, en relación a la responsabilidad personal y social que adquiere el alumno en torno a la educación física; **la cesión de responsabilidades a** los alumnos favoreciendo su autonomía, **la relación profesor alumno** que ha de ser con una buena comunicación, y por último la **transferencia** a la vida real.

Este modelo **estructura las sesiones** en cuatro partes :

1. Toma de conciencia en donde informaremos a la clase de los valores de la responsabilidad,

2. Responsabilidad en la acción que es la parte principal de cualquier sesión incluido el calentamiento.
3. Encuentro de grupo que es la vuelta a la calma y reflexión final donde compartirán opiniones.
4. Evaluación y autoevaluación de lo compartido que se llevará a cabo con la técnica del pulgar durante aproximadamente 2 o 3 minutos.

Lo más característico de este modelo son los **5 niveles de responsabilidad** aplicando una secuencia gradual en torno a la proposición de metas, siempre con un carácter flexible, por lo tanto, durante el curso la intención es que los alumnos lleguen desde nivel cero al nivel 5.

Niveles del Modelo de Responsabilidad Personal y Social	
Nivel 0	Conductas y actitudes irresponsables: es el punto de partida y se dirige a todos los alumnos que no tienen experiencias en el modelo. Suelen ser alumnos indisciplinados que rechazan la responsabilidad que conlleva sus acciones.
Nivel 1	Respeto por los derechos y sentimientos de los demás: se genera un clima de trabajo óptimo donde todo el mundo se siente valorado y respetado. Respeto hacia las reglas y opiniones de los demás, autocontrol.
Nivel 2	De participación y esfuerzo: en donde la motivación será un aspecto fundamental. Generar experiencias positivas por encima de la vitoria y de la derrota.
Nivel 3	Autonomía y liderazgo: se fomenta la autonomía y la responsabilidad hacia el trabajo a través de la toma de decisiones y la reflexión.
Nivel 4	Ayuda a los demás, se centra en la empatía y liderazgo de grupo, poniéndonos en el lugar de los otros y responsabilizándose, por ejemplo, de la coordinación de un grupo.
Nivel 5	Fuera del gimnasio: los estudiantes aplican a otros contextos lo aprendido en el programa. Para ello es innecesario que hayan adquirido de manera sólida los valores de respeto, esfuerzo, autonomía y liderazgo.

Tabla5. Niveles del Modelo de responsabilidad personal y social.

También estarán presentes otros modelos como la **Educación emocional de Irene Pellicer** dedicada a la gestión emocional a través de sus cuatro dinámicas; la dinámica atencional, la dinámica de liberación energética emocional, la dinámica de movimiento y la dinámica de sensopercepción y dinámica de quietud. El modelo emergente de **Educación para salud,** este modelo plantea que la salud, en vez de la habilidad, debe ser el objetivo o resultado principal de la EF. Por ello se basa en la idea de Siendentop (1996) de que los estudiantes valoren tener una vida físicamente activa.

No podré olvidar uno de los métodos que más atrae a los estudiantes que es la **Educación Aventura** que usa la aventura para alcanzar objetivos educativos, haciendo que los estudiantes utilicen los cinco sentidos. Entre sus elementos fundamentales figuran: la resolución de problemas, la superación de barreras, la cooperación, el uso creativo de espacios y materiales y el contexto lúdico.

Teaching Game for Understanding (TGfU) o Comprensivo de Iniciación deportiva será otro de los modelos básicos que adquirirá mucha presencia durante el curso para UD dedicadas a deportes de colaboración-oposición que ayuda al desarrollo competencial del alumno al **priorizar la táctica** frente a la técnica, promoviendo la toma de **decisiones inteligentes** en el estudiante y formación de **espectadores cultos**, produciendo **aprendizajes transferibles** entre deportes del mismo grupo. Este hecho aumenta la eficiencia del aprendizaje a través de juegos modificados.

Además, con **Educación Deportiva**, otro de los modelos básicos nos beneficiaremos de prácticas deportivas reales y auténticas para que los alumnos vivencien el deporte desde una perspectiva global. Lo alumnos crearán una competición organizada y con distribución de roles, pero siendo conscientes que no desarrollamos estrictamente la Educación Deportiva ya que para ello se necesitarían unas 15-20 sesiones.

La **gamificación** que se basa en un aprendizaje cuyo hilo conductor es un sistema jugado que se traslada al ámbito educativo se empleará en varias UD a través de tareas gamificadas.

También construirán su propio material por lo que el modelo emergente de **Autoconstrucción de material**, se hibrida con otras metodologías.

No podía faltar el **Aprendizaje Servicio (ApS)** en donde el binomio aprendizaje curricular más servicio a la comunidad se ensamblan en uno solo. No es tan solo una metodología para mejorar el aprendizaje de nuestro alumnado ni tampoco es solo una actividad de voluntariado para sensibilizar y concienciar a los discentes, sino que es la unión de ambos elementos. Lo llevaremos a cabo en varias unidades con la puesta en marcha de un pequeño proyecto para mejorar la salud de las personas al enseñar conocimientos básicos de primeros auxilios a los miembros de la comunidad educativa (profesores, familias, personal no docente).

Sin querer abusar del trabajo domiciliario de los alumnos, ya que estos trabajan en casa con muchos contenidos teóricos del resto de materias, haremos uso de manera puntual del **Flipped Classroom o Aprendizaje invertido** para algunas UD colgando material de trabajo en la plataforma Alexia-classroom. El objetivo es que comprendan y memoricen sobre los juegos tradicionales, así como distintos deportes, antes de clase y aprovechar el tiempo de clase para aplicar, analizar, evaluar y crear.

También echamos mano de otra de las metodologías que potencian la autonomía del alumnado, será el **Aprendizaje basado en proyectos** para la UD 1 con la creación de una secuencia del camino de Santiago y su progresión a través de los años de permanecia en el centro.

En cuanto a los **ESTILOS** de enseñanza recurrimos a las clasificaciones usadas por **Mosston y Ashworth** (1982) y **Delgado Noguera** (1991), en donde combinaremos estilos tradicionales como la modificación del mando directo (MMD) o la asignación de tareas (AT),estilos cognitivos como el descubrimiento guiado (DG) y la resolución de problemas (RP) y estilos participativos como la enseñanza recíproca, microenseñanza y los grupos reducidos.
No obstante, se utiliza, de forma prioritaria una metodología basada en el descubrimiento que persiga la formación integral del alumnado poniendo el foco en el proceso y valorando el error como una oportunidad de aprendizaje.

Las **TÉCNICAS** de enseñanza empleadas serán las propios de cada modelo o en su defecto nos guiamos por la clasificación que nos brindan **Mostton, Noguera, Vannier y Fait** de instrucción directa o de indagación.

Analizamos ahora de forma más detallada la metodología a emplear:

Aptitud Física y Salud:

- La comprensión de los contenidos conceptuales tiene una influencia determinante en la actitud que el alumnado adopte ante el ejercicio físico. Por ello, se les concede el tiempo, los medios y la atención máxima posible con la utilización de apuntes y transparencias para que los conceptos sean comprendidos por el

alumnado. En las primeras sesiones la intervención didáctica es más directiva adoptando técnicas de enseñanza y estilos como la instrucción directa. Conforme vayan adquiriendo mayor autonomía la metodología se orienta hacia la asignación de tareas.

- Las actividades de relajación, las proponemos de forma que los alumnos experimenten las sensaciones producidas poreste tipo de prácticas conducentes a la tranquilidad y el sosiego físico y mental y que estas prácticas les posibiliten su uso en las ocasiones que se produzcan de ansiedad, stress, etc.
- Se utilizará inicialmente la instrucción directa para el primer contacto con los métodos de relajación y cuando ya los conocen y los han experimentados se pasa a una metodología inductiva basada en la enseñanza mediante la búsqueda,donde se planteen las actividades al alumno y estos las experimenten y autorregulen según su criterio. El tipo de actividades propuestas favorece la participación y actividad autónoma del alumnado.

Actividades Físico Deportivas:

- Se utilizará la Instrucción Directa en el perfeccionamiento de las habilidades específicas con una combinación de estrategias analítica y global con polarización de la atención.
- Se empleará la enseñanza recíproca para la mejora de la ejecución técnica.
- En los planteamientos tácticos se utilizará la Enseñanza mediante la Búsqueda y los estilos de enseñanza asociados deldescubrimiento guiado y la resolución de problemas. La estrategia didáctica será global.
- La intervención del profesorado en situaciones de adaptación a entornos no estables es bastante directiva, puesto que facilita toda la información y toma la mayoría de las decisiones. Sin embargo, está preparando a los alumnos para que en el futuro sean autónomos, y programen ellos sus propias actividades en el medio natural.

Actividades Físico Artístico-Expresivas:

- El proceso de aprendizaje en la expresión corporal es complejo e incluye importantes connotaciones psicológicas que deben ser consideradas. La tolerancia y la flexibilidad didáctica son aquí muy necesarias para evitar rechazos. Se necesita un clima de autonomía y confianza.
- La dinámica del grupo debe ser cada vez más independiente por lo que el profesorado orientará y propondrá experiencias de forma que los movimientos no se enseñen, sino que los busque y exprese el alumno a partir de las propuestas.
- Se empleará fundamentalmente una técnica de enseñanza como la resolución de problemas con actividades participativas y emancipatorias.

10. ADAPTACIONES DEL CURRÍCULO PARA LA PREPARACIÓN A PUEBAS SABER 9 y 11.

En los cursos de 2º y 3º ESO y en 1º Bachillerato, el profesorado deberá conocer si en las pruebas SABER 9 y SABER 11 se incluirá prueba de Ciencias, si es así, contribuiremos al análisis e interpretación de gráficos, repaso de la anatomía y fisiología humana. También trabajaremos cuestiones relacionadas con la competencia ciudadana.

11. RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS

Los recursos didácticos se pueden agrupar en recursos materiales y recursos funcionales. Entre los Recursos materiales de los que nos serviremos para dar el ´soporte material´ al proceso de enseñanza-aprendizaje y a su vez facilitar las actividades de dicho proceso destacamos:

a) Impresos: libros y apuntes de la asignatura, mapas –orientación-, libros de láminas, guías de naturaleza, diccionarios, artículos de prensa, etc.
b) Audiovisuales: vídeos, DVD, músicas, etc.
c) Informáticos: programas de aplicaciones, programas de aprendizaje, plataforma EDMODO., plataforma ALEXIA: alexia classroom, alexia familias, alexia cuaderno del profesor.
d) Recursos instrumentales: fundamentales en el área de Educación Física y de los que hablaremos a continuación.

11.1. Instalaciones.

- Polideportivo cubierto dotado de pista múltiple (campo de baloncesto, campo de voleibol, campo de balonmano y fútbolsala).
- Pistas polideportivas exteriores que incluyen:
  - Dos campos de baloncesto
  - Un campo de mini baloncesto.
  - Dos campos de voleibol sobre los de baloncesto.
  - Un campo de balonmano o fútbol sala sobre los de baloncesto.
  - Un campo de voleibol independiente.
  - Un frontón.
  - Campo de fútbol de hierba que incluye: Un campo de fútbol de 80x54 metros.
  - Tres campos de mini-fútbol: Dos sobre el de fútbol y uno más en unilateral.

11.2. Materiales.

Entre los diferentes materiales empleados en las clases destacamos:

- Material Convencional: ideado, construido y comercializado de acuerdo con unas normas para la realización de actividades físico-deportivas y recreativas. Encontramos pequeño material manipulable (pelotas, balones, cuerdas, aros, discos voladores, picas, brújulas, etc), y gran material (colchonetas, bancos suecos, plintos, espalderas, etc).
- Material no convencional: que no es propio, ni ideado, ni está pensado para utilizarlo en actividades físico-deportivas y recreativas, pero que se puede emplear para ello.
- Material de desecho o reciclable: neumáticos, cajas de cartón, sacos, periódicos, etc.
- Material de construcción propia: botella lastrada que servirá de mancuernas, pelotas de malabares, raquetas elásticas, etc.

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Parte de los contenidos del bloque Actividades Físico-Deportivas así como los objetivos asociados a ellos y la adquisición decompetencias nos llevan a trabajar fuera del centro, en salidas a la naturaleza o en instalaciones de las que carece el propioinstituto. Por ello hemos programado las siguientes actividades:

Actividades en la Naturaleza: Este tipo de actividades las programamos para profundizar en los contenidos de Actividades en la Naturaleza de carácter curricular en nuestra materia. Entre ellas: actividades multiaventura (en medio terrestre, acuático), iniciación a la escalada (habilidades básicas) y actividades de orientación sencillas (juegos de pistas y rastreo) (en segundo y tercer trimestre, en función de las condiciones climáticas). Se llevara a cabo este año las siguientes salidas:
Para 1 ESO en colaboración con las tutorías y el departamento de Biología, se llevará a cabo "Senda forestal La serrana" ubicada en los cerros orientales.
Para 2 ESO en colaboración con las tutorías y el departamento de Biología, se realizará el "Sendero de las Moyas" ubicado en los cerros orientales.
Para 3 ESO una salida de 4 días 3 noches de multiaventura (aún sin determinar), para su organización contaremos con la colaboración de empresas especializadas.
Para 1 BACHILLERATO ; en colaboración con el departamento de Biología se realizarán una actividad de rapel y aventura en los Farallones de Sutatausa

Carrera Solidaria (marzo): Organización y desarrollo de la carrera (infantil, primaria, secundaria obligatoria y bachillerato).Su coordinación y organización se gestionará con el alumnado de 1º de bachillerato.

Organización de Campeonatos Deportivos:

- Recreos: Se llevarán a cabo competiciones deportivas intercursos en los recreos (Secundaria de 10.15 a 10.35 h.) en deportes como el frontón, badminton, voleibol, baloncesto, tenis de mesa y fútbol.
- Torneo de Navidad: Organización de las finales deportivas durante los últimos días de clase del primer trimestre (Secundaria).
- Torneos Fin de trimestre: Organización de las finales deportivas los últimos días de clase del segundo y tercer trimestre (Secundaria).
- Planificación, programación, desarrollo y organización de actividades y eventos deportivos para los días verdes.
- Colaboración con la Asociación de Padres: Colaboramos con la Asociación de Padres de Alumnos en la organización de los entrenamientos de: fútbol sala; baloncesto; voleibol,.

13. EVALUACIÓN DEL PROCESO. INSTRUMENTOS, INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTOS.

13.1. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE Y LA PRÁCTICA DOCENTE.

La evaluación del proceso de E-A debe partir del **análisis y la reflexión crítica de los diferentes elementos** que intervienen en el mismo, con el fin de determinar qué resultados hemos obtenido y contrastar si se han logrado las intenciones educativas concretadas en los OE y las CCL. Este análisis debe abordar el contexto (características del centro y alumnos), el desarrollo de la programación (adecuación a la temporalización, evaluación, metodologías) y los resultados (verificar y cuantificar el logro de objetivos marcados y realizar una valoración de estos.) En la siguiente tabla se muestra el instrumento empleado.

INDICADORES DE LOGRO DEL PROCESO DE E-A	1	2	3	4	Propuestas
Adaptación de los elementos al contexto del curso					
Fomento de la participación activa del alumnado					
Disonancia cognitiva para favorecer el aprendizaje					
Variabilidad metodológica					
Fomento de la motivación del alumnado					
Individualización de los aprendizajes					
Adaptación a las características individuales del alumnado					
Participación del alumno en el proceso formativo- evaluación					
Adecuación a las líneas pedagógicas del centro					
Implicación de las familias en el proceso					
Adecuación de los recursos materiales utilizados					
Dotación económica suficiente					
Adecuación de la temporalización de la PD.					

Tabla 6. Cuestionario de evaluación del proceso de EA.

La evaluación de **la práctica docente** debe partir del propio docente y extenderse a los demás protagonistas del proceso: alumnado, equipo directivo, claustro de compañeros, observadores externos (alumnos en prácticas, inspección educativa…).

Debe suponer un estímulo personal y contribuir a la formación y a la reflexión de nuestra labor docente. Se centrará en el cumplimiento de funciones docentes (administrativas, tutoriales, informativa…) y actividad docente en aula (planificación, dinamización, clima de aula…). Estos cuestionarios serán entregados al final de cada evaluación para poder detectar las carencias y establecer las mejoras.

En la siguiente tabla se puede consultar una encuesta de valoración del docente para entregar a los alumnos:

ENCUESTA DE VALORACIÓN DE LA PROFESORA	1	2	3	4
Cumplimiento de las obligaciones				
Cumple adecuadamente el horario de clase				
Programación				
Da a conocer la programación al inicio de curso				
Trabajamos todos los temas que nos propuso				
Metodología				
Explica como norma general para todos				
Explica individualmente cuando se necesita				
Explica con claridad				
Intenta hacer que nos guste la materia				
Relaciona contenidos de educación física con otras materias				
Nos motiva en clase para que participemos				
Lo que realizamos en clase es asequible para todos				
Trabajamos tanto individual como en grupo				
Trabajamos de forma novedosa y motivante				
Recursos materiales				
El material de apoyo y complementario que nos facilita es adecuado				
Utilizamos móvil o tablets para la práctica de diferentes contenidos				
Usa ejemplos, gráficos, pizarra…para mejorar las explicaciones				
Actitud de la profesora				
Es cercana y respetuosa con nosotros				
Se implica en nuestras dificultades intentando solucionarlas				
Evaluación				
Conozco los criterios con los que me califica y los entiendo				
Corrige de forma rápida trabajos o pruebas				
Sabemos lo que nos va a pedir en las pruebas antes de realizarlas				
Nos tiene en cuenta a la hora de evaluar				
Satisfacción				

Estoy satisfecho con mi profesora				
Este curso he aprendido bastante de educación física				
Creo en la importancia de la educación física para mi salud				

Tabla 7. Cuestionario de evaluación de la práctica docente para el alumnado

13.2. EVALUACIÓN DEL DUA

La evaluación del DUA se incorpora dentro de la evaluación del proceso de EA como uno de sus máximos exponentes debido a los nuevos paradigmas educativos introducidos por los Reales Decretos 217/2022 (ESO) y 243/2022 (Bachillerato) integran el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) como un marco de referencia para planificar las situaciones de aprendizaje y garantizar la evaluación continua y diferenciada. El DUA debe aplicarse para crear situaciones de aprendizaje inclusivas, adaptadas a las necesidades de todo el alumnado, y se deben utilizar instrumentos de evaluación variados y flexibles que permitan valorar de forma objetiva el logro de los objetivos y competencias.

EVALUACION DUA			UNIDAD DIDACTICA 1		
			USO	EFICACIA	
PRINCIPIOS DUA	OPCIONES	PAUTAS PROPUESTAS	SI NO	IN	P E E ME
PRINCIPIO 1: REPRESENTACI ON	PERCEPCION DE LA INFORMACION	Utilización de soportes visuales tecnológicos			
		Uso de pictogramas			
	LENGUAJE Y SIMBOLOS	Uso de lenguaje claro, explicaciones breves			
		Anotación de palabras clave en la pizarra			
	COMPRENSIÓN	Movilizar conocimientos previos			
		Enfatizar las ideas principales en las explicaciones			
		Uso de la transferencia de conocimientos			
PRINCIPIO 2: ACCION Y EXPRESION	ACCIÓN FÍSICA	Interacción con diferentes tipos de materiales			
		Utilización de tareas de refuerzo			
		Utilización de tareas de ampliación			
	EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN	Explicación de metas y objetivos de las tareas			
		Utilización de diferentes métodos de comunicación en las tareas			
	FUNCIONES EJECUTIVAS	Aceptación de diferentes tipos de respuestas			
		Trabajo con niveles de dificultad en las tareas			
		Trabajo con diferentes niveles de intensidad en las tareas			
PRINCIPIO 3: MOTIVACIÓN	CAPTAR EL INTERÉS	Utilización de metodología activa			
		Trabajo desde núcleos de interés del alumnado			
	MATENER EL ESFUERZO Y LA PERSISTENCIA	Trabajo con desafíos-retos			
		Fomento del trabajo autónomo			
		Trabajo con la participación activa			
		Felicitaciones en publico			
	AUTORREGULACIÓ N	Implicación del alumnado en la evaluación: autoevaluación.			

Seguimiento evaluación DUA

13.3. MECANISMOS DE REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

La programación como documento flexible y activo debe permitir cambios a lo largo del proceso, para ello el mecanismo de revisión de esta se manifiesta fundamental. Lo llevaremos a cabo a través del departamento y se revisará como mínimo a final de cada evaluación. Deberíamos plantear la elaboración de un instrumento con indicadores, para verificar si lo que nos hemos planteado, nivel de logro de aprendizajes del alumnado, metodologías utilizadas, proceso de evaluación.... se ha cumplido observando los resultados académicos y si es necesario establecer propuestas de mejora de cara a la modificación de la programación.

Fecha de alta:		Fecha de última modificación:		
Fecha de inicio:	Fecha de fin:		SP:	SR:
Grado de cumplimiento		ALTO	MEDIO	BAJO
Propuestas de modificación y mejora:				
Observaciones desviaciones y justificación:				

Tabla 9.Seguimiento por UD.

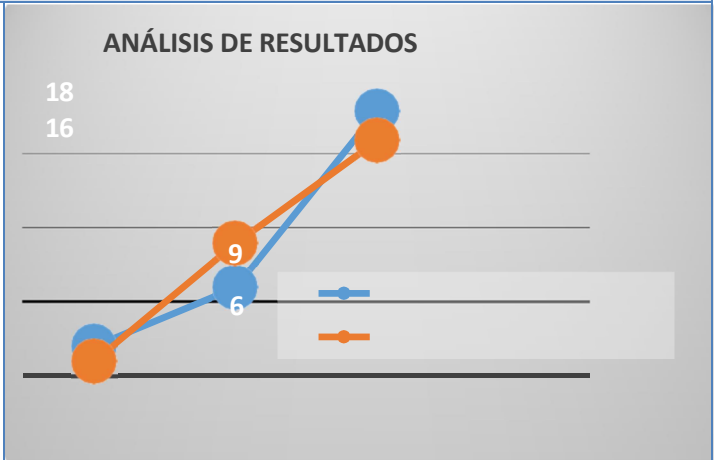
Fecha de alta:		Fecha de última modificación:				
Análisis general de los resultados de evaluación del alumnado en relación a cursos anteriores:						
Categoría		Indicadores de logro	Grado de cumplimento			
Adecuación de la programación didáctica y de su propia planificación a lo largo del curso académico		La temporaliza ción planificada se ajustó al calendario	ALTO	MEDIO	BAJO	
			ALTO	MEDIO	BAJO	
			ALTO	MEDIO	BAJO	
Propuestas generales de modificación y/o mejora para el curso siguiente.						
Resultados de la evaluación final						
TOTAL ALUMN	APROB	%APROB	SUSP	%SUSP	VALID/ EXEN	%VALID /EXENC

Tabla 10. Seguimiento final.

INDICADORES PARA LA VALORACIÓN DE LA PD	1	2	3	4
ELEMENTOS CURRICUALRES				
Adecuación del diseño de las UD a partir de los elementos del currículo				
El desarrollo de la temporalización ha sido el previsto				
Vinculación de cada uno de los estándares a uno o varios instrumentos de evaluación				
Graduación de estándares adecuada				
METODOLOGÍA				
Búsqueda de aprendizajes significativos				
Se considera la insterdisciplinariedad				
Planteamiento de estrategias metodológicas variadas				
DIVERSIDAD				
Eficacia y adecuación de las pautas DUA				
Variabilidad de recursos utilizados ante la heterogeneidad				
EVALUACIÓN				
Adecuación de la evaluación inicial realizada				
Adecuación de las pautas establecidas para la evaluación continua				
Los instrumentos de evaluación permiten registrar diferentes variables del aprendizaje				
Adecuación de los criterios de calificación para la evaluación final				
Adecuación de los criterios para la evaluación extraordinaria (bac)				
Adecuación de los criterios para el seguimiento de pendientes (si los hay)				
Información a las familias de criterios de evaluación, calificación, promoción.				
PLANES				
Desarrollo de las ACEX propuestas				
Integración de las TIC				
Grado de implicación en el plan lector				

BALANCE DE RESULTADOS

Resultados de aprendizaje del grupo: (para inclusión en la memoria final) Nivel de logro de aprendizajes: BAJO (0-4)
ACEPTABLE(5-6)
ALTO(7-10)
Nivel de desarrollo competencial:
BAJO(0-4)
ACEPTABLE (5-6)
ALTO (7-10)



PROPUESTAS DE MEJORA

Tabla 11. Instrumento de elaboración propia para la revisión de la

13.4 INSTRUMENTOS.

- Hojas de registro (anotación de aspectos cuantificables).
- Diario de aula (situaciones ocurridas en el aula que nos permita reflexionar sobre lo acontecido).
- Cuestionarios/Encuestas que cumplimente el alumnado.
- Rúbrica de autoevaluación (que nos facilite cuantificar el grado de consecución de aspectos concretos).

5 13.5 INDICADORES DE LOGRO.

Proceso educativo (valoración de 1 a 5)

- El alumnado conoce adecuadamente los criterios de evaluación y de calificación5.
- El profesorado se preocupa de motivar a los alumnos para aprender y participar en las actividades del Centro.
- Hay un clima de orden y respeto mutuo en el aula.
- El profesorado reconoce el esfuerzo de los alumnos, no sólo los resultados.
- El profesorado tiene autonomía para trabajar con la metodología didáctica que más se adapte a su grupo.
- Se organizan actividades complementarias adecuadas que ayudan al aprendizaje.
- Se analizan adecuadamente los resultados de la evaluación con el grupo de alumnos.
- El profesor tiene una comunicación regular y fluida con las familias.
- El uso de los recursos didácticos (materiales y funcionales) es adecuada.

14. COORDINACIÓN VERTICAL CON OTRAS ETAPAS.

Para favorecer la transición de Primaria a Educación Secundaria Obligatoria colaboramos en la organización y desarrollo deuna Jornada de convivencia deportiva que permite establecer entre el alumnado de 6º de Primaria y el de 1º de la ESO un contacto que facilita las relaciones en el siguiente curso académico. El encuentro también sirve para el intercambio de experiencias relaciones con la incorporación a la nueva etapa.

Fundamental la coordinación para favorecer la participación de alumnado de Educación Primaria y de Educación Secundaria en las diferentes competencias y festivales deportivos y artísticos que organiza la Unión de Colegios Internacionales (UNCOLI). En ocasiones forman parte de los mismos equipos y grupos.

Así mismo a lo largo de este año iremos implementando actividades conjuntas de cara a celebrar las distintas festividades del curso, como Halloween, el día de la mujer, navidad, el día de la madre, etc., a través de manifestaciones artísticas y culturales ya sean españolas o colombian

15. COORDINACIÓN CON OTROS DEPARTAMENTOS

A lo largo de este curso escolar se organiza la participación de nuestro alumnado (de 3º de Primaria a 2º de Bachillerato) en las diferentes competiciones (atletismo, baloncesto, fútbol, tenis de mesa y voleibol) y festivales (arte, danza y música) que se llevarán a cabo tanto en nuestro Centro como en el resto de Colegios Internacionales, en las diferentes categorías masculinas y femeninas. Además, se organizarán los entrenamientos de los equipos participantes en las instalaciones de nuestro Centro todas las tardes, de lunes a viernes, a cargo de los diferentes profesores- entrenadores.

Este año por primera vez y para que haya una mayor efectividad en los resultados, se ha externalizado la actividad UNCOLI, sin embargo este programa necesita la ayuda y colaboración de todo el profesorado del centro (todos los Departamentos) que facilita que nuestro alumnado pueda participar (modificación de fechas de examen, faltas de asistencia justificadas, facilitar los contenidos vistos los días de competencia, etc). La coordinadora en colaboración con las respectivas Jefaturas de Estudios comunica con anterioridad a los eventos (mínimo 3 días antes) la relación de alumnos participantes.

Al igual que años anteriores, las salidas a la naturaleza, las llevamos a cabo en coordinación con el departamento de Biología y Geología, tanto para 1º como para 2º de ESO

La coordinación de este programa lleva asociado la organización y desarrollo de actividades físico - deportivas, que sin duda complementa el currículo de nuestra materia (ya que favorecen la participación del alumnado al realizarse en nuestro colegio), como las que presentamos a continuación:

- Coordinación, organización y desarrollo de Torneos Invitacionales de Baloncesto, Fútbol y Tenis de Mesa (categoría infantil, juvenil y mayores).
- Coordinación, organización y desarrollo (en ocasiones clausura) de Festivales (categoría benjamín y preinfantil) de Atletismo, Baloncesto, Fútbol y Voleibol.
- Organización y desarrollo de dos Jornadas "Familias Deportivas de la UNCOLI" (octubre/junio), que promuevan la integración de las familias, deportistas y entrenadores.

Pero cabe destacar la importante relación que nuestro departamento lleva a cabo con otros durante todas y cada una de las situaciones de aprendizaje llevadas a cabo a lo largo del curso escolar. Teniendo la IINTERDISCIPLINARIEDAD una gran relevancia y destacado papel en el actual modelo educativo competencial. Nuestra PD contempla un trabajo colaborativo de las distintas áreas para perseguir este objetivo competencial. En la Tabla 6 se muestra la conexión de los contenidos propios de EF con otras áreas.

Pondremos en evidencia en nuestras sesiones la transferencia que existe entre aprendizajes que los alumnos vivencian través de contenidos comunes existentes en diferentes áreas, buscando la significatividad y transferibilidad de estos.

CONTENIDO	INTERDISCIPLINARIEDAD
Retos cooperativos Proyectos	Educación en valores cívicos y éticos
Expresión corporal	Lenga Castellana y literatura Lengua Gallega

Bailes y danzas	Música Cultura clásica
Juegos y deportes tradicionales	Lengua Gallega Geografía e Historia Cultura clásica
Condición Física (cronometraje, cálculo de FC, medición DAFIS.) y medición de diferentes parámetros de la salud.	Matemáticas
Primeros auxilios	Biología-geología
Uso de Apps, redes sociales y blog.	Educación digital
Higiene postural y alimentación	Biología-geología
Método Jacobson	Biología-geología
Actividades en el medio natural	Biología- geología Geografía- historia

Tabla 12. Interdisciplinariedad de los contenidos con otras áreas y su relación con CCCL.

Como se puede observar la relación y la transversalidad entre las materias es evidente, que requerirá una mayor o menor implicación de las mismas, en función de la situación de aprendizaje establecida.

Sin embargo , de manera más concreta , este año participaremos en distintos proyectos con las siguientes materias:

Departamento de Biología y Geología: Enseñanza de la anatomía humana, nutrición y primeros auxilios.

Nuestro departamento contribuirá a desarrollar este proyecto de centro colaborando en las actividades propuestas por los coordinadores (1º ESO.- investigación y puesta en práctica de juegos tradicionales de Ecuador, Colombia y España; 3º ESO.-Medio Ambiente: orientación; multiaventura; 4º ESO y 1º Bachillerato: Nuevas tendencias deportivas comparativa Ecuador, Colombia y España).

Departamento de Tecnología:

Ambos departamentos contribuirán a implementar ambas materias en cuanto a la grabación y montaje de videos con las actividades deportivas, artísticas y expresivas plantadas y llevadas a cabo por nuestro departamento, utilizando los drones y las plataformas de montaje necesarias.

Departamento de Dibujo.

Trabajemos con dicho departamento el estudio y desarrollo de los distintos juegos tradicionales y populares, tanto propios como de forma más concreta , los propios de la etnia de los MUISCAS

Con Vicedirección y Jefatura de Estudios

- Organización y desarrollo de los torneos deportivos durante los días verdes.

- Organización de actividades artísticas y deportivas durante los diferentes trimestres.
- Organización y desarrollo de la Carrera Solidaria.
- Inscripciones y participación en "Supérate Intercolegiados", Programa del Instituto Distrital de Recreación y Deportes (IDRD) de carácter distrital, nacional e internacional donde los diferentes estudiantes de instituciones públicas o privadas compiten en veinticuatro deportes, expresando su potencial en condiciones de igualdad e inclusión.

16. PLAN LECTOR.

Objetivos:

Con relación al alumno:

- Expresarse con propiedad y corrección, oralmente y por escrito.
- Adoptar una actitud favorable hacia la correcta escritura y recuperando el prestigio social de la correcta escritura.
- Frecuentar la lectura como medio para entrar en contacto directo con las palabras, fijando, así, visualmente, la ortografía de las mismas, y asimilando su significado contextual.

Con relación a los profesores:

- Ayudar a los alumnos a escribir las palabras de acuerdo con las normas establecidas.
- Inculcar en los alumnos una conciencia ortográfica que les lleve a convertir en habitual la observancia de la ortografía de los vocablos, para manejar así con la mayor corrección la lengua.
- Proporcionarles unos métodos y técnicas para incorporar las palabras nuevas que van surgiendo a lo largo de la escolaridad y, en definitiva, de la vida.
- Desarrollar en los alumnos una conciencia ortográfica y auto exigencia en sus escritos.
- Variar el enfoque didáctico –en ocasiones, sólo normativo- de la ortografía, centrado en la adquisición de unas reglas y reemplazarlo por otro enfoque más acorde con los intereses de los alumnos, que aspire a lograr un dominio ortográficode las palabras de uso corriente.
- Desarrollar su memoria, esencialmente la memoria visual.
- Incrementar la capacidad de generalización entendida como aptitud para aplicar a palabras nuevas los conocimientos de la estructura de palabras aprendidas con anterioridad.

17. PLAN TIC.

La comunicación audiovisual y las tecnologías de la información y la comunicación son objeto de tratamiento en nuestra materia como:

a) Recurso didáctico que facilita el acceso a la información: consulta de apuntes y enlaces con otras páginas de interés deEducación Física. También emplearemos como herramientas muy útiles para complementar y reforzar nuestra actuacióndocente webquest, actividades hot potatoes, aplicaciones clic, juegos educativos en Internet, la plataforma EDMODO.
b) Recurso didáctico que favorece la comunicación: blogs, foros de discusión, podcasts, videotutoriales, que les permitirá continuar con el diálogo iniciado en clase y les servirá como vía para desarrollar la materia.
c) Recurso instrumental que les permita presentar la información y el conocimiento adquirido: empleando un procesador de textos o presentaciones en PowerPoint, Prezi, Posteriza, Glogster, Genially, etc.
d) Para el desarrollo y explicación de los contenidos teóricos y para que el alumnado lo emplee como recurso instrumentalemplearemos el aula de audiovisuales y el aula de informática a lo largo del curso. Distribuyendo las sesiones de la siguientemanera:

Primer trimestre: 2-3 sesiones.
Segundo trimestre: 2-3 sesiones.
Tercer trimestre: 2-3 sesiones.

18. PLAN DE ORTOGRAFÍA.

La expresión escrita debe ser, no sólo rica en vocabulario y precisa en aquello que se quiere decir, sino que también debe respetar escrupulosamente las normas de ortografía establecidas. Para ello, se insistirá al alumnado en su correcta forma y expresión,estableciendo si fuera necesario medidas para paliar las incorrecciones y tratar de inculcar en el alumnado la necesidad de atenuar al máxima el número de falta. Por otro lado, además de tratar de reforzar los contenidos tratados con textos de diversa índole, se establecerán unas pautas de sanción en el caso de persistir con los errores:

- Se evaluará la ortografía (letra legible, márgenes, limpieza, puntos y aparte) y la correcta redacción (coherencia en los contenidos y planteamientos), además de la presentación escrita.
- Se restará 0,20 puntos de la nota por cada falta de ortografía y tilde en 1° de ESO; 0,25 en 2° y 3° de ESO; 0,30 en 4° de ESO y Bachillerato.
- Si se repite la misma falta, solo se contabilizará una vez.
- Se restará hasta un máximo de 2 puntos en la nota final de la prueba escrita en el caso de Bachillerato, y 1 punto en el caso de la ESO.

En cualquier caso, estas medidas lo que pretenden es hacer valer al alumno la importancia de escribir bien, y se tratará de reforzar la labor educativa de una adecuada expresión escrita.

19. PROCEDIMIENTOS DE INFORMACIÓN AL ALUMNADO Y FAMILIAS DE LAPROGRAMACIÓN.

Esta programación está disponible para el alumnado y las familias en la página WEB y en la Biblioteca del Centro.

Los criterios de evaluación y calificación se explicarán públicamente en clase, registrándose en acta de departamento el día y la hora en que se realice la difusión al alumnado. Así mismo lo criterios de evaluación y calificación estarán permanentemente publicados en los departamentos didácticos.

Así mismo, las familias, y el alumnado tendrá información detallada a través de los informes a los tutores, y a través de la plataforma ALEXIA FAMILIAS y ALEXIA CLASSROOM , donde se irán colgando los distintos materiales y las unidades didácticas que se irán llevando a cabo.

20. ANEXOS.

ANEXO 1. Modelos de evaluación para la práctica docente.

PRIMER CUESTIONARIO
AUTOEVALUACIÓN DE LA PRÁCTICADOCENTE

I. PLANIFICACIÓN		1	2	3	4
1	Realizo la programación de mi actividad educativa teniendo como referencia el Proyecto Curricular de Etapa y, en su caso, la programación de área.				
2	Planteo los objetivos didácticos de forma que expresan claramente las competencias quemis alumnos y alumnas deben conseguir.				
3	Selecciono y secuencio los contenidos con una distribución y una progresión adecuada a las características de cada grupo de alumnos.				
4	Adopto estrategias y programo actividades en función de los objetivos, de los distintos tiposde contenidos y de las características de los alumnos.				
5	Planifico las clases de modo flexible, preparando actividades y recursos ajustado lo másposible a las necesidades e intereses de los alumnos.				
6	Establezco, de modo explícito, los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y autoevaluación.				
7	Planifico mi actividad educativa de forma coordinada con el resto del profesorado.				

Observaciones y propuestas de mejora

1 (Nunca)

2 (Pocas veces)

3 (Casi siempre)

4 (Siempre)

II. REALIZACIÓN

Motivación inicial de los alumnos		1	2	3	4
1	Presento y propongo un plan de trabajo, explicando su finalidad, antes de cada unidad.				
2	Planteo situaciones introductorias previas al tema que se va a tratar.				

Motivación a lo largo de todo el proceso

3	Mantengo el interés del alumnado partiendo de sus experiencias, con un lenguaje claro yadaptado.				
4	Comunico la finalidad de los aprendizajes, su importancia, funcionalidad, aplicación real.				
5	Doy información de los progresos conseguidos así como de las dificultades encontradas.				

Presentación de los contenidos

6	Relaciono los contenidos y actividades con los conocimientos previos de mis alumnos.				
7	Estructuro y organizo los contenidos dando una visión general de cada tema (índices, mapas conceptuales, esquemas, etc.)				
8	Facilito la adquisición de nuevos contenidos intercalando preguntas aclaratorias,sintetizando, ejemplificando, etc.				

Actividades en el aula

9	Planteoactividades variadas, queaseguran la adquisicióndelosobjetivos didácticosprevistos y las habilidades y técnicas instrumentales básicas.				
10	En las actividades que propongo existe equilibrio entre las actividades individuales y trabajosen grupo.				

Recursos y organización del aula

11	Distribuyo el tiempo adecuadamente: (breve tiempo de exposición y el resto del mismo para las actividades que los alumnos realizan en la clase).				
12	Adopto distintos agrupamientos en función de la tarea a realizar, controlando siempre que el clima de trabajo sea el adecuado				
13	Utilizo recursos didácticos variados (audiovisuales, informáticos, etc.), tanto para la presentación de los contenidos como para la práctica de los alumnos.				

Instrucciones, aclaraciones y orientaciones a las tareas de los alumnos

14	Compruebo que los alumnos han comprendido la tarea que tienen que realizar: haciendo preguntas, haciendo que verbalicen el proceso, etc.				
15	Facilito estrategias de aprendizaje: cómo buscar fuentes de información, pasos para resolvercuestiones, problemas y me aseguro la participación de todos				

Clima del aula		1	2	3	4
16	Las relaciones que establezco con mis alumnos dentro del aula son fluidas y desde unasperspectivas no discriminatorias.				
17	Favorezco la elaboración de normas de convivencia con la aportación de todos y reacciono de forma ecuánime ante situaciones conflictivas.				
18	Fomento el respeto y la colaboración entre los alumnos y acepto sus sugerencias y aportaciones.				

Seguimiento / control del proceso de enseñanza -aprendizaje

19	Reviso y corrijo frecuentemente los contenidos y actividades propuestas dentro y fuera del aula.				
20	Proporciono información al alumno sobre la ejecución de las tareas y cómo puede mejorarlas.				
21	En caso de objetivos insuficientemente alcanzados propongo nuevas actividades que faciliten su adquisición.				
22	En caso de objetivos suficientemente alcanzados, en corto espacio de tiempo, propongo nuevas actividades que faciliten un mayor grado de adquisición.				

Atención a la diversidad

23	Tengo en cuenta el nivel de habilidades de los alumnos y en función de ellos, adapto los distintos momentos del proceso de enseñanza- aprendizaje				
24	Me coordino con profesores de apoyo, para modificar contenidos, actividades, metodología, recursos, etc. y adaptarlos a los alumnos con dificultades.				

Observaciones y propuestas de mejora

II. EVALUACIÓN

		1	2	3	4
1	Tengo en cuenta el procedimiento general para la evaluación de los aprendizajes de acuerdo con la programación de área.				
2	Aplico criterios de evaluación y criterios de calificación en cada uno de los temas de acuerdocon la programación de área.				
3	Realizo una evaluación inicial a principio de curso.				
4	Utilizo suficientes criterios de evaluación que atiendan de manera equilibrada la evaluación de los diferentes contenidos.				
5	Utilizo sistemáticamente procedimientos e instrumentos variados de recogida de información sobre los alumnos.				
6	Habitualmente, corrijoyexplicolos trabajos yactividades delos alumnos y, doypautas para la mejora de sus aprendizajes.				
7	Utilizo diferentes técnicas de evaluación en función de la diversidad de alumnos, de las diferentes áreas, de los temas, de los contenidos...				
8	Utilizo diferentes medios para informar a padres, profesores y alumnos (sesiones de evaluación, boletín de información, entrevistas individuales) de los resultados de la evaluación.				

Observaciones y propuestas de mejora

RESUMEN DE LA AUTOEVALUACIÓN (para entregar al Jefe de Departamento)

PROFESOR _____

RESUMEN Y VALORACIÓN	Ptos	Valoración Personal
Planificación. (28)		
Motivación inicial de los alumnos. (8)		
Motivación a lo largo de todo el proceso. (12)		
Presentación de los contenidos. (12)		
Actividades en el aula. (8)		
Recursos y organización del aula. (12)		
Instrucciones, aclaraciones y orientaciones a las tareas de losalumnos. (8)		
Clima del aula. (12)		
Seguimiento/ control del proceso de E/A (16)		
Atención a la diversidad. (8)		
Evaluación. (32)		

_____de_____de 2___

Segundo Cuestionario

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

NOMBRE Y APELLIDOS: .....

CURSO: .....
FECHA:.....

Esta autoevaluación es una herramienta para mejorar la enseñanza en el instituto. Tu sinceridad es importante.

SECCIÓN I: CALIDAD DEL TRABAJO REALIZADO

Los números indican gradación de menor a mayor.

FACTOR EVALUADO	EVALUACIÓN			
	1	2	3	4
Hago siempre los trabajos que mi profesor/a me indica.				
Entrego mis trabajos/tareas según las indicaciones dadas por el profesor/a y en la fechaacordada.				
Participo activamente (aporto ideas, ayudo a resolver problemas, realizo mi parte de las actividades) en los trabajos propuestos en equipo.				
Pregunto al profesor/a los temas que no llego a entender.				
Dedico parte de mi tiempo libre para pedir ayuda al profesor/a.				
Estoy satisfecho/a de mi trabajo.				
Las calificaciones obtenidas en mis evaluaciones son justas				

A) SECCIÓN II: ACTITUD FRENTE ALTRABAJO

FACTOR EVALUADO	EVALUACIÓN			
	1	2	3	4
Asisto regularmente a clase.				
Entro puntual a clase de forma regular.				
Justifico mis retrasos y faltas de asistencia ante el profesor/a y el tutor/a.				
Me preocupo por ponerme al día en la asignatura cuando falto a clase.				

Mi conducta y actitudes en clase son adecuadas.				
Observo y respeto las normas y reglas establecidas en el centro y en el aula.				
Acepto responsabilidades				
Tengo una actitud positiva hacia el aprendizaje				
No me molesta que me digan los fallos que cometo				
Influyo en crear un clima agradable y de respeto en clase y en el instituto				
Considero que estoy aprendiendo (indica las asignaturas en las que crees aprender más):				
Los conocimientos que adquiero en una materia los aplico o los relaciono con otras				

Tercer Cuestionario

CUESTIONARIO EVALUACIÓN DEL ALUMNO

1. CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES	1	2	3	4
Presenta y analiza las diversas teorías, métodos, procedimientos, etc.				
Cumple adecuadamente el horario de clase				
2. INFRAESTRUCTURAS				
Las dotaciones e infraestructuras docentes (gimnasio, canchas, material deportivo, etc.)son adecuadas.				
3. PROGRAMA				
Da a conocer el programa (objetivos, contenidos, metodología, evaluación, etc.), a principio de curso.				
Los temas se desarrollan a un ritmo adecuado.				
Explica ordenadamente los temas.				
El temario te ha aportado nuevos conocimientos.				
Se han dado todos los temas programados				
La materia te parece asequible.				
4. METODOLOGÍA				
Cuando introduce conceptos nuevos, los relaciona, si es posible, con los ya conocidos.				
Explica con claridad los conceptos en cada tema				
En sus explicaciones se ajusta bien al nivel de conocimiento de los alumnos.				
Procura hacer interesante la asignatura				
Se preocupa por los problemas de aprendizaje de sus alumnos.				
Clarifica cuales son los aspectos importantes y cuales los secundarios.				
Ayuda a relacionar los contenidos con otras asignaturas.				
Facilita la comunicación con los alumnos.				
Motiva a los alumnos para que participen activamente en el desarrollo de la clase.				
Consigue transmitir la importanciayutilidad que la asignaturatieneparalasactividades futuras y desarrollo personal y profesional delalumno.				
Marca un ritmo de trabajo que permite seguir bien sus clases.				
5. MATERIALES				
Los materiales de estudio (textos, apuntes, etc...) son adecuados.				
Fomenta el uso de recursos (bibliográficos o de otro tipo) adicionales a los utilizados enla clase y me resultan útiles.				
Utiliza con frecuencia ejemplos, esquemas o gráficos, para apoyar las explicaciones.				
6. ACTITUD DEL PROFESOR	1	2	3	4
Es respetuoso/a con los estudiantes.				
Se esfuerza por resolver las dificultades que tenemos los estudiantes con				

lamateria.				
Responde puntualmente y con precisión a las cuestiones que le planteamos enclasesobre conceptos de la asignatura u otras cuestiones.				
7. EVALUACIÓN				
Conozco los criterios y procedimientos de evaluación en esta materia.				
En esta asignatura tenemos claro lo que se nos va a exigir				
Repasa los exámenes en clase para que comprobemos los aciertos y errores				
Los exámenes se ajustan a lo explicado en clase				
La calificación final es fruto del trabajo realizado a lo largo de todo el curso (trabajos,intervenciones en clase, exámenes,...).				
Coincide la nota obtenida con la esperada.				
8. BUENAS PRÁCTICAS				
Las clases prácticas son un buen complemento de los contenidos teóricos de la asignatura.				
Considero que los materiales utilizados en las prácticas son suficientes.				
9. SATISFACCIÓN				
En general, estoy satisfecho/a con la labor docente de este/a profesor/a.				
Considero que la materia que imparte es de interés para mi formación.				
Considero que he aprendido bastante en esta asignatura.				
He dedicado comparativamente más esfuerzo a esta asignatura que a otras asignaturas				
Consiguió aumentar mi interés por esta materia.				

1- Muy malo.
2- Malo.
3- Bueno.
4- Muy Bueno.

RESUMEN DE LA EVALUACIÓN

CURSO_____GRUPO _____

PROFESOR _____

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

		Media Puntos Obtenidos
Cumplimiento de las obligaciones	12	
Infraestructuras	4	
Programa	24	
Metodología	44	
Materiales	16	
Actitud del profesor	12	
Evaluación	24	
Buenas prácticas	16	
Satisfacción	20	

Fdo. Margarita Bandera Rodríguez.
Jefa de Departamento de Educación Física.