
ÍNDICE

CONSIDERACIONES GENERALES:

Introducción.

Punto de partida:

- A. Características del centro.
- B. Número de alumnos y grupos.
- C. Materiales y recursos para el desarrollo curricular:
 - C.1.- Instalaciones.
 - C.2.- Material deportivo.
 - C.3.- Otro material didáctico.

PROGRAMACIÓN DE LA ESO:

- A. Conceptualización y características de la materia.
- B. Contribución de la materia al logro de los objetivos de etapa.
- C. Contribución del área al desarrollo de las competencias clave.
- D. Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

PRIMERO DE LA ESO:

- A. Criterios de evaluación e indicadores de logro, bloques de contenidos y unidades temporales con los que se asocian.
- B. Diseño de la evaluación inicial.
- C. Bloques de contenidos.
- D. Organización y distribución de los contenidos a lo largo del curso.
- E. Proyectos significativos que realizar.
- F. Secuenciación de las unidades temporales de trabajo.
- G. Contenidos didácticos de las unidades temporales de trabajo.
- H. Técnicas e instrumentos para la evaluación, su valor porcentual en la determinación de la calificación.
- I. Vinculación entre criterios de evaluación e instrumentos para evaluar en 1º de la ESO
- J. Criterios de calificación.
- K. Contenidos transversales.
- L. Vinculación entre unidades temporales y contenidos transversales.
- M. Aspectos metodológicos y organizativos.
- N. Medidas de atención a la diversidad.
- O. Relación con otras áreas.

SEGUNDO DE LA ESO:

- A. Criterios de evaluación e indicadores de logro, bloques de contenidos y unidades temporales con los que se asocian.
- B. Diseño de la evaluación inicial.
- C. Organización y distribución de los contenidos a lo largo del curso.
- D. Proyectos significativos que realizar.
- E. Secuenciación de las unidades temporales de trabajo.
- F. Contenidos didácticos de las unidades temporales de trabajo.
- G. Técnicas e instrumentos para la evaluación, su valor porcentual en la determinación de la calificación.

- H. Criterios de calificación.
- I. Test de condición física.
- J. Vinculación entre criterios de evaluación e instrumentos para evaluar en 2º de la ESO.
- K. Contenidos transversales.
- L. Vinculación entre unidades temporales y contenidos transversales.
- M. Aspectos metodológicos y organizativos.
- N. Medidas de atención a la diversidad.
- O. Relación con otras áreas.

TERCERO DE LA ESO:

- A. Criterios de evaluación e indicadores de logro, bloques de contenidos y unidades temporales con los que se asocian.
- B. Diseño de la evaluación inicial.
- C. Bloques de contenidos.
- D. Organización y distribución de los contenidos a lo largo del curso.
- E. Proyectos significativos que realizar.
- F. Secuenciación de las unidades temporales de trabajo.
- G. Contenidos didácticos de las unidades temporales de trabajo.
- H. Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.
- I. Técnicas e instrumentos para la evaluación, su valor porcentual en la determinación de la calificación.
- J. Test de condición física.
- K. Vinculación entre criterios de evaluación e instrumentos para evaluar en 3º de la ESO
- L. Criterios de calificación.
- M. Contenidos transversales.
- N. Vinculación entre unidades temporales y contenidos transversales.
- O. Aspectos metodológicos y organizativos.
- P. Medidas de atención a la diversidad.
- Q. Relación con otras áreas.

CUARTO DE LA ESO:

- A. Criterios de evaluación e indicadores de logro, bloques de contenidos y unidades temporales con los que se asocian.
- B. Diseño de la evaluación inicial.
- C. Organización y distribución de los contenidos a lo largo del curso.
- D. Secuenciación de las unidades temporales de trabajo.
- E. Contenidos didácticos de las unidades temporales de trabajo.
- F. Técnicas e instrumentos para la evaluación, su valor porcentual en la determinación de la calificación.
- G. Criterios de calificación.
- H. Vinculación entre criterios de evaluación e instrumentos para evaluar en 4º de la ESO.
- I. Contenidos transversales.
- J. Vinculación entre unidades temporales y contenidos transversales.
- K. Aspectos metodológicos y organizativos.
- L. Medidas de atención a la diversidad.
- M. Relación con otras áreas.

PRIMERO DE BACHILLERATO:

- A. Conceptualización y características de la materia.
- B. Contribución de la materia a la consecución de las competencias clave.
- C. Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.
- D. Criterios de evaluación e indicadores de logro, bloques de contenidos y unidades temporales con los que se asocian.
- E. Diseño de la evaluación inicial.
- F. Bloques de contenidos.
- G. Organización y distribución de los contenidos a lo largo del curso.
- H. Secuenciación de las unidades temporales de trabajo.
- I. Contenidos didácticos de las unidades temporales de trabajo.
- J. Técnicas e instrumentos para la evaluación, su valor porcentual en la determinación de la calificación.
- K. Criterios de calificación.
- L. Test de condición física.
- M. Vinculación entre criterios de evaluación e instrumentos para evaluar en 1º de bachillerato.
- N. Contenidos transversales.
- O. Vinculación entre unidades temporales y contenidos transversales.
- P. Aspectos metodológicos y organizativos.
- Q. Prueba final extraordinaria de junio.
- R. Medidas de atención a la diversidad.
- S. Relación con otras áreas.

BACHILLERATO NOCTURNO:

- A. Conceptualización y características de la materia.
- B. Contribución de la materia a la consecución de las competencias clave.
- C. Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.
- D. Criterios de evaluación e indicadores de logro, bloques de contenidos y unidades temporales con los que se asocian.
- E. Diseño de la evaluación inicial.
- F. Bloques de contenidos.
- G. Organización y distribución de los contenidos a lo largo del curso.
- H. Secuenciación de las unidades temporales.
- I. Contenidos didácticos de las unidades temporales.
- J. Técnicas e instrumentos para la evaluación, su valor porcentual en la determinación de la calificación.
- K. Criterios de calificación.
- L. Test de condición física.
- M. Vinculación entre criterios de evaluación e instrumentos para evaluar en 1º de bachillerato.
- N. Contenidos transversales.
- O. Vinculación entre unidades temporales y contenidos transversales.
- P. Aspectos metodológicos y organizativos.
- Q. Prueba final extraordinaria de junio.
- R. Recuperación de pendientes.
- S. Medidas de atención a la diversidad.
- T. Relación con otras áreas.

ASPECTOS COMUNES:

- A. Alumnos exentos.
- B. Planes de recuperación y refuerzo:
 - Planes de recuperación (alumnos/as con la asignatura pendiente).
 - Control y evaluación de los alumnos/as con la materia pendiente.
 - Planes de refuerzo.
- C. Procedimientos para evaluar la programación didáctica y el proceso de enseñanza.
- D. Actividades extraescolares y complementarias.

CONSIDERACIONES

GENERALES

INTRODUCCIÓN

El currículo y la ordenación de las diferentes etapas deben posibilitar la respuesta a las diferentes motivaciones e intereses del alumnado contribuyendo, por tanto, a lograr una mejor calidad en la educación que pueda traducirse en éxito para toda la comunidad educativa, alumnado, profesorado y familias, cuya implicación es imprescindible como garantía de un adecuado progreso educativo.

Desde el punto de vista de la educación integral del individuo la Educación Física, a través del movimiento humano, aporta una serie de conocimientos y desarrolla una serie de valores muy importantes para la educación integral que precisa el alumno en el periodo de edad que abarca de la "pubertad" y a la "adolescencia". Nos encontramos con un amplio campo y una gran cantidad de medios con los que realizar nuestra tarea educativa. Por otro lado, se puede observar que hay partes de este campo que se entremezclan con contenidos de otras áreas, lo que nos va a llevar a establecer unas relaciones de interdisciplinaridad que son muy interesantes ya que concebimos la educación como un **todo inseparable**, es decir, como **educación integral**.

Para conseguir todo esto es necesario una cuidadosa planificación y programación del sistema. La presente programación didáctica procurará dar respuesta a las demandas de una sociedad que busca en el sistema soluciones para hacer frente a los retos de un futuro que se le presenta cambiante e imprevisto. Para ello hemos tenido en cuenta las características generales del Instituto y de los Centros de donde proceden los alumnos (alumnos, instalaciones, entorno, etc.) así como las decisiones generales que se han tomado en la elaboración del Proyecto Curricular del Centro.

PUNTO DE PARTIDA

A. CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO

El Instituto "Isabel de Castilla" es un centro ubicado en una zona urbana del centro de Ávila que recibe alumnos/as fundamentalmente de tres centros de la localidad.

El Departamento de Educación Física se compone de dos profesores numerarios con plaza definitiva, ambos Licenciados en E. Física y de un profesor en prácticas, también licenciado en E.F.

B. NÚMERO DE ALUMNOS Y GRUPOS

Aproximadamente 950 alumnos/as repartidos en estudios diurnos, nocturnos y ciclos formativos; lo que significa que es un instituto mediano. Al Departamento de Educación Física corresponden unos 485 alumnos/as repartidos en grupos de la siguiente forma:

CURSO	NIVEL EDUCATIVO	GRUPOS
1º	E. S. O.	4
2º	E. S. O.	5
3º	E. S. O.	5
4º	E. S. O.	4
1º	BACHILLERATO	3
2º Bloque	Bachillerato NOCTURNO	1

C. MATERIALES Y RECURSOS PARA EL DESARROLLO CURRICULAR**C.1.- INSTALACIONES:**

En el I. E. S. "Isabel de Castilla" se dispone de las siguientes instalaciones:

Al aire libre, que dadas las circunstancias procuraremos utilizar lo máximo posible:

- Dos pistas de Voleibol de asfalto muy deterioradas.
- Dos pistas de Baloncesto de asfalto.
- Una pista multiusos (BM y FS) de asfalto.

Cubiertas

- Un pabellón cubierto apto para práctica reglamentaria de Baloncesto y Voleibol, cuyas medidas son de 36 x 18 x 7 metros.
- Un gimnasio de 29 x 6 x 2,75 metros. Que, en la situación actual, y dadas sus reducidas dimensiones, utilizaremos lo imprescindible para no favorecer un posible contagio por aerosoles.

Ambas instalaciones cuentan con sus correspondientes vestuarios (masculinos y femeninos), con duchas y agua caliente en el caso del pabellón; y de sendos equipos de megafonía.

C.2.- MATERIAL DEPORTIVO

Contamos con el material necesario para poder llevar a cabo la programación. Consideramos innecesario y poco adecuado por extenso citarlo en este apartado puesto que existe un inventario en el Departamento.

No obstante, en cada curso se estudian y se comunican a la Secretaría del centro las necesidades tanto de reposición de material dañado como de material nuevo, siempre en función de las variaciones que pueda sufrir la programación en cuanto a los contenidos y de las posibilidades económicas del centro.

C.3.- OTRO MATERIAL DIDÁCTICO

Libros de texto. No utilizaremos libro de texto de carácter comercial en ningún curso o nivel. Cada profesor elaborará un conjunto de apuntes como soporte para impartir los contenidos teóricos, estos serán proporcionados a los alumnos/as por diferentes vías (on line, fotocopias, etc) para su estudio.

Medios audiovisuales. Las dos instalaciones cubiertas disponen de equipo de música con altavoces al recinto. Además, disponemos de ocho radiocasetes portátiles. El pabellón polideportivo dispone en el pasillo de la planta superior de una televisión con video y DVD, así como de una pantalla para proyecciones.

Otros. Una pizarra portátil en el pabellón, un ordenador portátil y un ordenador de sobremesa con impresora en el Departamento. Conexión Wifi en todas las instalaciones.

Además, utilizamos siempre que se hace preciso los materiales y recursos comunes del centro (pizarras digitales, ordenadores portátiles, ...)

PROGRAMACIÓN

E.S.O.

A. CONCEPTUALIZACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA.

La actividad física es inherente al ser humano y la corporeidad es innegable, de modo que atender este aspecto a través de la educación física es uno de los pilares básicos de la educación de los niños y jóvenes.

Desde esta materia se abordará la cuestión física con un enfoque amplio, que dé respuesta a las necesidades actuales y futuras del alumnado, tanto a nivel individual como colectivo. El conocimiento, cuidado y disfrute de su corporeidad estará en la base de nuestro quehacer, siendo una prioridad la promoción de la salud física y mental de todos los ciudadanos, aprovechando las posibilidades que nos brinda la materia como pueden ser el control de las acciones motrices y de los aspectos perceptivos y decisionales de las mismas.

A través de la materia se avanzará en la búsqueda de una educación inclusiva y equitativa, buscando reducir las desigualdades en todos los ámbitos de la sociedad, empoderando al alumnado para que lleve una vida más saludable y sostenible, así como fomentando la tolerancia y una convivencia pacífica.

Este camino iniciado en el área Educación Física en la etapa de primaria debe buscar su avance en etapas posteriores de la vida del alumnado, teniendo siempre presentes los objetivos aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible.

Por encima de todo, esta materia contribuye a favorecer el desarrollo integral de las personas, puesto que contiene en su esencia las bases del conocimiento: el pensamiento, la acción y el sentimiento, estando presentes a lo largo de toda la enseñanza obligatoria.

B. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS DE ETAPA.

La materia Educación Física permite desarrollar en el alumnado las capacidades necesarias para alcanzar todos y cada uno de los objetivos de la etapa de educación secundaria obligatoria, contribuyendo en mayor grado a algunos de ellos, en los siguientes términos:

Se contribuirá a que el alumnado sea respetuoso y tolerante, para conseguir una ciudadanía democrática, utilizando los recursos que la materia tiene a su alcance para lograr que la cooperación y la solidaridad se conviertan en su modo de vida, exponiendo sus puntos de vista y comprendiendo los del resto de sus compañeros, valorando la honestidad como un valor esencial, no solo en el ámbito deportivo, sino en cualquiera en el que tome partido.

A fin de lograr el desarrollo personal del alumnado, se fomentarán la disciplina y el esfuerzo, tanto individual como de equipo, mediante la práctica de diferentes actividades y ejercicios físicos, teniendo siempre presente la importancia de ser perseverantes, afrontando los errores como grandes oportunidades de aprendizaje que contribuyen a aumentar la capacidad de resiliencia, adquiriendo con ello una necesaria tolerancia a la frustración.

Valiéndonos de las características de la materia, podremos contribuir al desarrollo emocional, crítico, empático y proactivo de la personalidad del alumnado, potenciando que aprenda comportamientos igualitarios frente a cualquier causa de exclusión o inequidad, rechazando los prejuicios y la violencia, así como aprendiendo a resolver pacíficamente los conflictos ineludibles a la propia convivencia.

A lo largo de la etapa se potenciará que el alumnado conozca el funcionamiento de su propio cuerpo y el de los demás, aceptándolo tal como es, con las características individuales que lo hacen único; se abordará especialmente el respeto por la singularidad y la diferencia de todos los individuos. A través de la práctica de diferentes actividades físicas y deportivas, esta materia tiene la posibilidad de que el alumnado aprenda a promover y proteger su propia salud y la de su entorno, físico y social.

A través de Educación Física podemos ayudar a crear y fomentar un espíritu crítico respecto a las prácticas perjudiciales para la salud individual y colectiva, incluyendo a todos los seres vivos y prestando especial atención al cuidado del medio ambiente.

La evolución del conocimiento científico que rodea la materia hace imprescindible que el alumnado aprenda a utilizar con sentido crítico las fuentes de información a las que tiene acceso y que le ayudarán en su proceso de formación integral.

Contribuirá, mediante la diversidad de actividades físicas que comprende la materia, a dotarles de una visión global del mundo que los lleve a cuidarlo y respetarlo empezando por sí mismos, abarcando también las conductas sociales respecto a salud y consumo que incidan en la conservación y mejora del medio ambiente.

No se puede olvidar la capacidad expresiva y artística del ser humano, debiéndose potenciar desde diferentes niveles para contribuir de forma notoria a generar en el alumnado una riqueza de recursos y una sensibilidad ajustada a las nuevas demandas del siglo XXI.

C. CONTRIBUCIÓN DEL ÁREA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.

La materia Educación Física contribuye a la adquisición de las distintas competencias clave que conforman el Perfil de salida en la siguiente medida:

Competencia en comunicación lingüística

Algunos de los aspectos a desarrollar para mejorar la competencia en comunicación lingüística y sus descriptores operativos serán: que el alumnado sea capaz de expresarse correctamente, participar en interacciones comunicativas, comprender y valorar textos para construir conocimiento, buscar información relevante para consolidar o abordar lo realizado en clase, entre otros.

Competencia plurilingüe

Se trabajará la competencia plurilingüe incidiendo en que el alumnado se comunique de manera eficaz, respetando las diferencias lingüísticas de los participantes en los diferentes eventos físico-deportivos y actividades en las que intervenga a cualquier nivel.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería

Respecto a la competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería y sus descriptores operativos, será fundamental la búsqueda de una base científica en los principios que rigen la práctica de actividad física saludable; asimismo, la experimentación con el propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento necesita el soporte del pensamiento científico, por ejemplo, para comprender y ajustar las respuestas o exigencias a lo perseguido y deseado.

Competencia digital

El logro de una competencia digital está tácitamente presente en el desarrollo de todas las competencias específicas de esta materia, buscando que el alumnado consiga hacer un uso adecuado de las tecnologías digitales ante las necesidades y exigencias que puedan aparecer durante el proceso de aprendizaje, transvasando dicha experiencia a su vida diaria y a la de sus seres más cercanos.

Competencia personal, social y aprender a aprender

La competencia personal, social y de aprender a aprender está en la base misma del concepto de la Educación Física. El alumnado debe lograr el autoconocimiento y la autoaceptación, atendiendo y haciendo frente a la variabilidad de las circunstancias personales, sociales y del medio en que se mueve, buscando su crecimiento personal y la fortaleza colectiva.

Competencia ciudadana

En la adquisición de las diferentes competencias específicas de la materia está implícita la competencia ciudadana, promoviendo la cohesión social, el respeto a las normas, la utilización del diálogo y la búsqueda de un estilo de vida sostenible, entre otros.

Competencia emprendedora

En cuanto a la competencia emprendedora, la Educación Física contribuye a aumentar la capacidad de detectar necesidades y oportunidades en diferentes ámbitos o contextos, así como a estimular el autoconocimiento y la puesta en marcha de soluciones óptimas y creativas a las situaciones que se vayan encontrando en la prácticamotriz o de cualquier otra índole.

Competencia en conciencia y expresión culturales

Para desarrollar la competencia en conciencia y expresión culturales se incide en la capacidad e intencionalidad expresiva del cuerpo y el movimiento, en la creación y ejecución de contenidos artísticos, su valoración, el respeto a la expresión y comunicación de las ideas, opiniones, sentimientos y emociones de los demás y el desarrollo de la convivencia.

D. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y VINCULACIONES CON LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS: MAPA DE RELACIONES COMPETENCIALES.

Los descriptores operativos de las competencias clave son el marco de referencia a partir del cual se concretan las competencias específicas, convirtiéndose así éstas en un segundo nivel de concreción de las primeras, ahora sí, específicas para cada materia.

En el caso de la materia Educación Física, se organizan en cinco ejes nucleares que se relacionan entre sí:

La promoción y desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, conducente a mejorar la calidad de vida del alumnado basándose en la evidencia científica.

Para ello, ayudará la realización de actividades físicas de diversa índole (deportivas, expresivas y recreativas) con diferentes lógicas internas, que le haga progresivamente más autónomo y que aumente su capacidad de superación, crecimiento y resiliencia frente a retos motores.

En este marco es indispensable el trabajo del respeto hacia las emociones propias y colectivas que se ponen en juego durante la práctica de actividad física y deportiva, incorporando la diferencia como un valor añadido y aprendiendo a gestionar el éxito y el fracaso, además de rechazar las conductas antideportivas y contrarias a la convivencia.

Íntimamente relacionado con la práctica física se encuentra el desarrollo de la cultura motriz y de la expresividad ligada al cuerpo y el movimiento a través de la práctica de actividades de variada naturaleza, valorando la diversidad cultural presente en las diferentes manifestaciones motrices.

Para finalizar, la materia busca el desarrollo de un estilo de vida sostenible y responsable en la práctica físico-deportiva que contribuya a la conservación del medio ambiente.

Competencias Específicas

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

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

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad de la materia Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, la alimentación

saludable, la movilidad activa, los procesos de activación, los mecanismos de relajación, la educación postural, el cuidado e higiene del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios, y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la prácticamotriz, la intencionalidad de mejora de sus capacidades o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico- deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vidacotidiana.

El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas, sin dejar de lado la necesidad de su utilización para buscar, seleccionar y comunicar información relevante para su aprendizaje motriz.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

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

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si fuera preciso y valorar finalmente el resultado. El alumnado debe adquirir progresivamente una actitud de superación, tomando el error como parte del aprendizaje. Es tan fundamental el análisis individual que haga de sus acciones como la ayuda recibida por sus compañeros en la toma de decisiones en las diferentes actividades planteadas. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición), con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (*ultimate, lacrosse, baloncesto, tchoukball*, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, *pickleball*, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (*rounders, softball*, etc.), de blanco y diana (*boccia*, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (*skate*, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa, el alumnado habrá participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM1, STEM3, CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

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

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

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC1, CC2, CC3, CCEC3.

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace, ponderando el trabajo colaborativo e incorporando las experiencias de los demás a su aprendizaje; contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de

un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folclore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos contenidos podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconden intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la competición sana.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

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

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

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el *crossfit*, el patinaje, el *skate*, el *parkour* o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3.

MAPA DE RELACIONES COMPETENCIALES

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC			
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4
Competencia Específica 1		✓	✓						✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓		✓												
Competencia Específica 2									✓		✓								✓			✓	✓						✓	✓				
Competencia Específica 3	✓				✓			✓											✓		✓		✓	✓	✓								✓	
Competencia Específica 4	✓																			✓				✓	✓						✓	✓	✓	✓
Competencia Específica 5									✓				✓														✓	✓		✓				

1º E.S.O.

A. CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO, BLOQUES DE CONTENIDOS Y UNIDADES TEMPORALES CON LOS QUE SE ASOCIAN.

1.1 Establecer y ejecutar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)

- 1.1.1. Ejecuta secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y estilo de vida activa. (U.D.1. Juegos cooperativos)
- 1.1.2. Conoce las diferentes capacidades físicas y sus tipos. (U.D. 2. Condición física)
- 1.1.3. Realiza una valoración inicial de su estado físico. (U.D1. Juegos cooperativos, U.D.2. Condición física).
- 1.1.4. Crea actividades relacionadas con el desarrollo de la condición física. (U.D.2 Condición física).
- 1.1.5. Respeta la propia realidad e identidad corporal. (U.D.2 Condición física)

1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos subjetivos sencillos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5).

- 1.2.1. Comienza a desarrollar con cierta autonomía procesos de activación corporal. (U.D.2. Condición física)
- 1.2.2. Determina la intensidad del esfuerzo a través de mecanismos sencillos. (U.D.2. Condición física)

1.3 Empezar a reconocer en sus rutinas diarias errores de aplicación de una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)

- 1.3.1. Conoce algunos aspectos básicos de una alimentación saludable. (U.D.9. Actividades en el medio natural).
- 1.3.2. Identifica aspectos fundamentales de una educación postural adecuada. (U.D.5. Acrosport).
- 1.3.3. Reconoce la forma correcta de realizar la respiración. (U.D.5. Acrosport).

1.4 Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2) ...

- 1.4.1. Incorpora hábitos saludables a su vida diaria (ejercicio físico, alimentación adecuada...) (Todas U.U.D.D).
- 1.4.2. Demuestra interés por realizar hábitos de higiene después de la práctica de actividades motrices. (Todas U.U.D.D).

1.5 Comenzar a adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2).

- 1.5.1. Adopta medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física. (U.D.7. Atletismo, U.D. 5. Acrosport)
- 1.5.2. Identifica situaciones de riesgo relacionadas con la práctica de la actividad física. (U.D.7. Atletismo).

1.6 Conocer los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)

- 1.6.1. Conoce las actuaciones básicas ante accidentes derivados de la práctica de la actividad física. (Protocolo 112). U.D.9. Actividades en el medio natural.

- 1.6.2. Realiza de forma básica la conducta PAS y SVB. (U.D.9. Actividades en el medio natural).

1.7 Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)

- 1.7.1. Reconoce los efectos negativos de ciertas prácticas en la salud. (U.D.2. Condición física).

1.8 Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)

- 1.8.1. Utiliza recursos digitales en la práctica de la actividad física y el deporte (Strava, Relieve). (Todas U.U.D.D)
- 1.8.2. Toma medidas adecuadas para evitar riesgos con el uso de las nuevas tecnologías. (Todas U.U.D.D)

1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, analizando, seleccionando y comunicando información relevante y elaborando documentos propios. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)

- 1.9.1. Utiliza las tecnologías de la información para buscar información relevante. (U.D.2. Condición física, U.D.3. Deportes alternativos, U.D.10. Juegos y deportes tradicionales)
- 1.9.2. Elabora documentos propios. (U.D.2. Condición física, U.D.3 Deportes alternativos, U.D. 10. Juegos y deportes tradicionales).

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. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3).

- 2.1.1. Realiza proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo. (U.D. 3. Deportes alternativos, U.D. 7. Atletismo, U.D. 5. Acrosport).
- 2.1.2. Utiliza la autoevaluación y coevaluación durante la práctica motriz. (U.D. 7. Bádminton, U.D. 8. Atletismo, U.D. 9. Acrosport).

2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, con una limitada incertidumbre, 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. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)

- 2.2.1. Conocer los aspectos fundamentales de la situación motriz desarrollada (reglamento, aspectos técnicos). (U.D.3 Deportes alternativos, U.D.8. Baloncesto, U.D.7. Atletismo)
- 2.2.2. Toma decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación de sus compañeros y adversarios. (U.D.3 Deportes alternativos, U.D.8. Baloncesto.)
- 2.2.3. Reflexiona sobre la soluciones y resultados obtenidos. (U.D.3 Deportes alternativos, U.D.8. Baloncesto, U.D.7. Atletismo)

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 con progresiva autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)

- 2.3.1. Muestra una adecuada técnica durante las diferentes situaciones motrices de manera eficiente y creativa. (U.D. 3. Deportes alternativos, U.D.8. Baloncesto, U.D.4. Escalada, U.D.7. Atletismo)

- 2.3.2. Resuelve problemas en situaciones motrices con progresiva autonomía. (U.D. 3. Deportes alternativos, U.D.8. Baloncesto, U.D.4. Escalada, U.D.7. Atletismo)

2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de estas. (CPSAA1, CE2, CE3)

- 2.4.1. Participa en una gran variedad de situaciones motrices de diferentes características. (Todas U.U.D.D)
- 2.4.2. Muestra actitudes de esfuerzo y superación personal. (Todas U.U.D.D).

3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)

- 3.1.1. Evita la competitividad desmedida y respeta las reglas. (U.D.3. Deportes alternativos, U.D. 8. Baloncesto)
- 3.1.2. Asume los roles de público, participante y arbitro con deportividad.). (U.D.3. Deportes alternativos, U.D. 8. Baloncesto)

3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)

- 3.2.1. Cooperar y colabora en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal. (U.D.1. Juegos cooperativos, U.D.8. Baloncesto)
- 3.2.2. Asume distintos roles asignados y responsabilidades. (U.D.3. Deportes tradicionales, U.D.8. Baloncesto).

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, 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 frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)

- 3.3.1. Utiliza las habilidades sociales para resolver conflictos de diferente índole haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (U.D.3. Deportes alternativos, U.D.5. Acrosport)
- 3.3.2. Muestra una actitud crítica frente a los estereotipos, actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (U.D.3. Deportes alternativos, U.D.5. Acrosport).

4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4).

- 4.1.1. Practica diferentes manifestaciones vinculadas a la cultura castellano y leonesa como otras. (U.D.10. Juegos y deportes tradicionales).
- 4.1.2. Muestra interés hacia el conocimiento y conservación de diferentes manifestaciones motrices de CyL. (U.D.10. Juegos y deportes tradicionales).

4.2 Participar en 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. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

- 4.2.1. Participa en diferentes actividades y modalidades deportivas independientemente de los posibles estereotipos de género o comportamientos sexistas asociados a ellas. (U.D.6. Juegos rítmicos)

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. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)

- 4.3.1. Participa activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas. (U.D.6. Juegos rítmicos).
- 4.3.2. Crea y representa diferentes coreografías tanto individuales como grupales. (U.D.6. Juegos rítmicos).

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. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)

- 5.1.1. Participa en actividades deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos. (U.D.9. Actividades en el medio natural)
- 5.1.2. Respeta el entorno durante la práctica de la actividad física. (U.D.9. Actividades en el medio natural).

5.2. Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)

- 5.2.1. Practica actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano. (U.D. 6. Escalada)
- 5.2.2. Conoce diferentes actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano. (U.D.4. Escalada, U.D. 9. Actividades en el medio natural.)
- 5.2.3. Toma las medidas de seguridad oportunas durante el desarrollo de la actividad. (U.D.4. Escalada).

B. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN INICIAL.

La evaluación inicial se basará en los siguientes criterios de evaluación de 6º de primaria. A partir de diferentes juegos o pruebas y test de condición física, para poder establecer el punto de partida del alumnado al igual que alguna problemática que pueda aparecer al comenzar el curso y que debiera de una especial atención o adaptación:

Criterios de evaluación Curso 6º Primaria	Instrumento evaluación	Nº de sesiones	Fechas	Agente evaluador		
				Hetero	Auto	Co
1.2 Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3)	Rúbrica	1	15-23 septiembre			X
2.3 Adquirir un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, y haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial. (STEM1, CPSAA4, CPSAA5, CE1)	Lista de control.	2	Igual		X	

3.1 Participar en actividades motrices, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones y expresándolas de forma asertiva. (CCL1, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5, CE1)	Lista de control.	2	Igual		X	
5.3 Crear soluciones para situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz. (CC2, CE1, CE3)	Pruebas específicas	1	Igual	X		

C. BLOQUES DE CONTENIDOS.

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 postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.
- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

b) Organización y gestión de la actividad física:

- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).

c) Resolución de problemas en situaciones motrices:

- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

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, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

e) Manifestaciones de la cultura motriz:

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la propia cultura.
- Usos comunicativos de la corporalidad: gestos, muecas, posturas y otros.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- Deporte y perspectiva de género: referentes en el deporte de distintos géneros.

f) Interacción eficiente y sostenible con el entorno:

- Normas de uso: educación vial para peatones. Movilidad segura, saludable y sostenible.
- Posibilidades motrices de los espacios de juego y esparcimiento infantil.
- El material y sus posibilidades de uso para el desarrollo de la motricidad.
- Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, como servicio a la comunidad, durante la práctica segura de actividades físicas en el medio natural y urbano.

D. ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS A LO LARGO DEL CURSO.

Los contenidos de la etapa se distribuyen en 6 bloques de contenidos determinados en el decreto del currículo, y se desarrollarán a través de 8 unidades temporales. A continuación, relacionamos las unidades temáticas con los bloques de contenidos.

A. Vida activa y saludable:

- Juegos deportivos y habilidades físicas.
- Condición Física Básica y Estilo de Vida activo.
- Alimentación saludable.

B. Organización y gestión de la actividad física:

- Calentamiento e intensidad condición Física.
- Corrección y control postural.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices:

- Deportes alternativos.
- Atletismo
- Baloncesto.
- Acrosport.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices:

- Contenidos trabajados de forma transversal en todas las UD.
- Normas del área.
- Fair play y respeto durante la ejecución. Cambio de roles.

E. Manifestaciones de la cultura motriz:

- Actividades rítmicas.
- Juegos y deportes tradicionales.
- Comportamientos sexistas. Papel de la mujer en la danza.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno:

- Actividades en el medio natural. Escalada. Orientación y Rastreos.
- Situaciones de emergencia. Recursos. Mecanismos de acción. SVB
- Fauna y flora en Castilla y León

E. PROYECTOS SIGNIFICATIVOS QUE REALIZAR.

Serán consideradas como verdaderos proyectos significativos todas las unidades temporales.

La semana de la fruta:

El docente apuntará durante una semana los días que los alumnos se traen una pieza de fruta para los descansos de recreo. Al finalizar, aquellos alumnos que lo hagan durante la semana tendrán un beneficio establecido en una sesión libre estimada por el docente

F. SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES TEMPORALES.

EVALUACIÓN	MESES	UNIDADES	CONTENIDOS	N.º DE SESIONES
PRIMERA	Septiembre	I	JUEGOS COOPERATIVOS	6
	Octubre	II	CONDICIÓN FÍSICA	7
	Noviembre	III	DEPORTES ALTERNATIVOS	12
	Diciembre			
SEGUNDA	Enero	IV	ESCALADA	6
	Febrero	V	ACROSPORT	5
	Marzo	VI	JUEGOS RÍTMICOS	6
		VII	ATLETISMO	5
TERCERA	Marzo	VIII	BALONCESTO	7
	Abril	IX	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	7
	Mayo	X	JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES	8
	Junio			

Contemplamos 69 periodos lectivos, es decir uno menos con respecto a lo que marca la ley, con el objetivo de ser realistas y teniendo en cuenta posibles pérdidas de sesiones por causas ajenas (fiestas, enfermedad del profesor, huelgas, etc.)

Esta distribución realizada en el tiempo de **otras circunstancias**, a saber:

- Coincidencia horaria de más de un profesor, impidiéndole a éste contar con la instalación apropiada para el desarrollo de la unidad correspondiente.
- Periodos vacacionales, fiestas y excursiones.
- Las inclemencias meteorológicas.
- Otras consideraciones de carácter metodológico que el profesor que imparte la asignatura considere.

G. CONTENIDOS DIDÁCTICOS DE LAS UNIDADES TEMPORALES.**1ª UNIDAD TEMPORAL: JUEGOS COOPERATIVOS****CONTENIDOS:**

- Normas de clase: asistencia, puntualidad, material necesario, uso y recogida del material...
- El trabajo en grupo: respeto a los turnos de intervención, a las opiniones de los demás...
- Las actividades físico-deportivas y el juego como medios para conseguir valores de desarrollo personal y social: integración, respeto, tolerancia, ayuda mutua y el compañerismo.
- Valores asociados: respeto, empatía, solidaridad, comunicación.

2ª UNIDAD TEMPORAL: CONDICIÓN FÍSICA.

CONTENIDOS:

- Concepto y tipos de Calentamiento.
- Ejercicios preparatorios del acondicionamiento físico: ejercicios de calentamiento
- Realización de calentamientos general.
- Valoración de la utilidad del calentamiento y la vuelta a la calma.
- Actitudes de esfuerzo, colaboración y respeto para con los compañeros.
- Desarrollo de test y pruebas de valoración de las capacidades físicas condicionales.
- Conocimiento y valor de los protocolos de realización de estas pruebas.
- Disposición positiva hacia la práctica de la actividad física demostrando interés y esforzándose por mejorar la condición física.
- Valorar el desarrollo de la condición física y su repercusión en la salud y en la calidad de vida.

3ª UNIDAD TEMPORAL: TWINCON

CONTENIDOS:

- Realización de gestos técnicos básicos (Pases, recepciones, desplazamientos, lanzamientos, etc) e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas.
- Participación en juegos y actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de las actividades propuestas.
- Investigación sobre un deporte alternativo.
- Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva.
- Valorar la autonomía, responsabilidad y trabajo en equipo.
- Respeto por la diversidad deportiva.
- Práctica de gestos técnicos en situaciones de colaboración-oposición.

4ª UNIDAD TEMPORAL: ESCALADA

CONTENIDOS:

- Aspectos técnicos y reglamentarios de la escalada.
- Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas.
- Práctica de gestos técnicos en diferentes situaciones.

- Aceptación de los propios niveles de habilidad como paso previo hacia la superación personal.

5ª UNIDAD TEMPORAL: ACROSPORT

CONTENIDOS:

- Acrosport: Concepto.
- Higiene postural: Concepto. Musculatura de sostén. Actitudes posturales
- Desarrollo de la musculatura de sostén para la creación de hábitos y actitudes preventivas frente a los vicios posturales.
- Respeto de las normas de higiene postural, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.

6ª UNIDAD TEMPORAL: JUEGOS RÍTMICOS

CONTENIDOS:

- Posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo.
- Elementos del movimiento: Espacio. Tiempo. Intensidad
- El tiempo: Conceptos de tempo y ritmo
- Creación y práctica de coreografías de bailes y danzas. Adaptación de los movimientos a diferentes tempos y ritmos.
- Seguridad en la formación, mantenimiento y desmantelamiento de las figuras humanas.

7ª UNIDAD TEMPORAL: ATLETISMO

CONTENIDOS:

- Atletismo y sus especialidades.
- Conocimiento de las características de los modelos técnicos de las diferentes pruebas atléticas.
- Aplicación del reglamento en algunas especialidades atléticas.
- Ejecución de la técnica específica de diferentes modalidades.
- Respeto por los compañeros y compañeras con problemas de ejecución técnica.
- Valoración de los aspectos positivos de la práctica del deporte individual.

8ª UNIDAD TEMPORAL: BALONCESTO

CONTENIDOS:

- Principios de ataque y de defensa de los juegos deportivos de invasión.
- Reglas oficiales de juego del Baloncesto.
- Práctica de situaciones tácticas en superioridad e igualdad numérica, en pequeños y grandes grupos con distintos condicionantes.

- Práctica de situaciones específicas del baloncesto.
- Introducción de elementos técnicos del Baloncesto.
- Participación activa independientemente del nivel alcanzado.
- Aceptación del trabajo en equipo con lo que esto conlleva de aportación-aceptación de ideas propias y de los otros.
- Valorar la práctica del Baloncesto como forma de cubrir el tiempo de ocio, con una práctica deportiva saludable.
- Respeto y cumplimiento de las normas de seguridad, higiene y prevención de lesiones propias de los contenidos trabajados.
- Valorar la importancia del fenómeno deportivo en la sociedad actual.

9ª UNIDAD TEMPORAL: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

CONTENIDOS:

- Concepto. Clasificación de las actividades.
- Concepto de orientación y rastreo.
- Mapas y planos, concepto y elementos.
- Utilización de mapas y planos.
- Identificación de señales de rastreo.
- Realización de recorridos de rastreo en el centro escolar y su entorno
- Valorar las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físicas.
- Reconocer la naturaleza como medio de disfrute en el tiempo de ocio.
- Aceptar y respetar las normas para conservación y mejora del medio natural.
- Orientación adaptada y juegos de percepción (uso de antifaces, señales sonoras, comunicación táctil)
- Senderismo con roles colaborativos (guía, apoyo, observador)

10ª UNIDAD TEMPORAL: JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES

CONTENIDOS:

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.
- Práctica de juegos como manifestación de interculturalidad.
- Concepto de juegos tradicionales y populares.
- Reglas de los diferentes juegos.
- Recopilación de juegos tradicionales y populares de Castilla y León y otras zonas de España.
- Practicar diferentes juegos populares y tradicionales.
- Uso adecuado del material.
- Respeto hacia las reglas y normas de los diferentes juegos.

- Valoración y respeto hacia los diferentes juegos tradicionales y populares de la zona como medio de disfrute.

H. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN Y SU VALOR PORCENTUAL EN LA DETERMINACIÓN DE SU CALIFICACIÓN.

- **Pruebas específicas (UDD: 2,3,4,5,7,8,9,10):**
 - Circuito con los principios técnicos presentados durante las sesiones. El docente establecerá si se cumplen o no distintos ítems.
 - Retos: Superación de los distintos retos establecidos por el profesor a nivel individual, parejas y colectivos.
 - Coreografías: los alumnos serán grabados por el profesor para evaluar su coreografía.
 - Kahoot, plickers o preguntas tipo test sobre diferentes contenidos tratados.
 - **Producciones del alumnado**: (Crear y exponer juegos orientados a la mejora de la salud y a la relación social: el alumno presenta al docente un juego creado o buscado por el mismo. Luego lo desarrolla a un grupo de cuatro o 5 personas. Crea y expone calentamiento grupal: los alumnos crean un calentamiento a partir de las pautas establecidas, lo desarrollaran a sus compañeros en grupo, y lo entregaran para su corrección. Trabajo teórico sobre las pautas antes y después de la actividad física y llevar a la práctica analizar las pautas de comienzo y fin de la actividad física. Ejercicios, beneficios, formas de regularlo y concienciarse. Trabajo en el que tendrán que razonar los beneficios de la actividad física y aquellos hábitos nocivos contrarios a la salud.)
- **Escala de valoración (Rúbrica) (UDD: 1,3,5,6,7,9):**
 - Árbitro mediador: a través de una situación real de juego, se sumará puntuación a aquellos alumnos que participen de arbitro estableciendo correctamente los principios reglamentarios.
 - Competitividad negativa y falta fair play. Se puntuará aquellas actitudes negativas en la situación real.
 - Participación del alumnado en las UD. Si esta activado en clases, intenta los retos y ayuda a los compañeros a la superación, tiene un comportamiento proactivo, respeto hacia compañeros, profesora y material, trabajo en equipo.
 - Toma de decisiones durante el juego (Baloncesto, deportes alternativos).
 - Exposición oral: contenido, estructura, organización, materiales, originalidad.
 - Progreso físico: diferencia entre el inicio de curso y su progresión durante el mismo.
- **Lista de control (TODAS UDD)**
 - Técnica de carrera
 - Valoración estado físico
 - Intensidad del esfuerzo
 - Elementos técnicos de escalada
 - Comportamientos o habilidades concretas durante la clase
- **Registro anecdótico**: Se recogerá toda la información relativa al proceso de enseñanza-aprendizaje considerada importante (participación, comportamiento, trabajo, esfuerzo,.)

I. VINCULACIÓN ENTRE CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS PARA EVALUAR EN 1º ESO.

Contenidos	Cr Ev	Ind logro	Instrumento	Agente Evaluador
PRIMERA EVALUACION				
UD 1: Juegos cooperativos	1.1	1.1.1	Lista de control	Heteroevaluación
		1.1.3	Lista de control	Heteroevaluación
		1.1.5	Lista de control	Heteroevaluación
	2.4.	2.4.1	Escala de valoración	Autoevaluación
		2.4.2	Escala de valoración	Autoevaluación
	3.2.	3.2.1	Escala de valoración	Coevaluación
UD 2: Condición física.	1.1.	1.1.2	Prueba específica	Heteroevaluación
		1.1.3	Lista de control	Autoevaluación
		1.1.4.	Prueba específica	Heteroevaluación
		1.1.5.	Prueba específica	Heteroevaluación
	1.2	1.2.1	Prueba específica	Coevaluación
		1.2.2	Lista de control	Heteroevaluación
	1.7	1.7.1	Prueba específica	Heteroevaluación
	1.9	1.9.1	Prueba específica	Heteroevaluación
		1.9.2	Prueba específica	
UD 3: Deportes alternativos	1.9	1.9.1	Lista de control	Heteroevaluación
		1.9.2	Lista de control	
	2.1	2.1.1	Escala de valoración	Heteroevaluación
		2.1.2	Lista de control	
	2.2	2.2.1	Prueba específica	Heteroevaluación
		2.2.2	Escala de valoración	
		2.2.3	Lista de control	
	2.3	2.3.1	Escala de valoración	Heteroevaluación
		2.3.2	Escala de valoración	Heteroevaluación
	3.1	3.1.1	Lista de control	Coevaluación
		3.1.2	Lista de control	
	3.2	3.2.2	Escala de valoración	Coevaluación
	3.3	3.3.1	Lista de control	Heteroevaluación
		3.3.2	Lista de control	
SEGUNDA EVALUACION				
UD 4. Escalada	2.3.	2.3.1	Prueba específica	Heteroevaluación
		2.3.2	Prueba específica	Heteroevaluación
	5.2	5.2.1	Lista de control	Heteroevaluación
		5.2.2	Prueba específica	Heteroevaluación
		5.2.3	Lista de control	Autoevaluación
UD 5. Acrosport	1.3	1.3.2	Prueba específica	Heteroevaluación
	2.1	2.1.1	Escala valoración	Heteroevaluación
		2.1.2	Lista de control	
	3.3	3.3.1	Escala de valoración	Coevaluación
		3.3.2	Escala de valoración	Heteroevaluación
UD 6: Juegos rítmicos	4.2	4.2.1.	Lista de control	Heteroevaluación

	4.3	4.3.1	Lista de control	Autoevaluación
		4.3.2	Escala de valoración	Heteroevaluación
UD 7. Atletismo	1.5	1.5.1	Lista de control	Heteroevaluación
		1.5.2	Lista de control	
	2.1	2.1.1	Escala de valoración	Heteroevaluación
		2.1.2	Lista de control	
	2.2	2.2.1	Prueba específica	Heteroevaluación
		2.2.3	Lista de control	
	2.3	2.3.1	Prueba específica	Heteroevaluación
		2.3.2	Prueba específica	
TERCERA EVALUACION				
UD 8. Baloncesto	2.2	2.2.1	Prueba específica	Heteroevaluación
		2.2.2	Lista de control	Heteroevaluación
		2.2.3	Lista de control	Heteroevaluación
	2.3	2.3.1	Prueba específica	Heteroevaluación
		2.3.2	Prueba específica	Heteroevaluación
	3.1	3.1.1	Lista de control	Coevaluación
		3.1.2	Lista de control	
	3.2	3.2.1	Lista de control	Heteroevaluación
3.2.2		Lista de control	Heteroevaluación	
UD 9. Actividades en el medio natural.	1.3	1.3.1	Prueba específica	Heteroevaluación
	1.6	1.6.1	Prueba específica	Heteroevaluación
		1.6.2	Prueba específica	
	5.1	5.1.1	Lista de control	Autoevaluación
		5.1.2	Lista de control	
	5.2	5.2.1	Escala de valoración	Heteroevaluación
5.2.2		Lista de control	Autoevaluación	
UD 10. Juegos y deportes tradicionales	1.9	1.9.1	Prueba específica	Heteroevaluación
		1.9.2	Prueba específica	
	4.1	4.1.1	Lista de control	Autoevaluación
		4.1.2		
Todas la U.U.D.D	1.4	1.4.1	Lista de control	Heteroevaluación
		1.4.2		
	1.8	1.8.1	Lista de control	Heteroevaluación
		1.8.2		
	2.4	2.4.1	Lista de control	Autoevaluación
		2.4.2		

J. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La **calificación final** del alumno resultará de la media aritmética de cada uno de los 21 criterios de evaluación.

Teniendo en cuenta la nueva legislación LOMLOE, evaluaremos valorando cada criterio de evaluación con un porcentaje dentro de la nota del alumnado, este porcentaje será estimado por el docente. La nota de estos criterios será hallada a través de los indicadores de logro y su valor dentro de cada criterio como podemos ver en la siguiente tabla:

Criterios	Valor total programación	Valor indicador dentro del criterio	
1.1	4,8%	1.1.1	10%
		1.1.2	30%

		1.1.3	10%
		1.1.4	40%
		1.1.5	10%
1.2	4,8%	1.2.1	80%
		1.2.2	20%
1.3	4,8%	1.3.1	30%
		1.3.2	40%
		1.3.3	30%
1.4	4,8%	1.4.1	50%
		1.4.2	50%
1.5	4,8%	1.5.1	50%
		1.5.2	50%
1.6	4,8%	1.6.1	50%
		1.6.2	50%
1.7	4,8%	1.7.1	100%
1.8	4,8%	1.8.1	50%
		1.8.2	50%
1.9	4,8%	1.9.1	20%
		1.9.2	80%
2.1	4,8%	2.1.1	50%
		2.1.2	50%
2.2	4,8%	2.2.1	40%
		2.2.2	40%
		2.2.3	20%
2.3	4,8%	2.3.1	50%
		2.3.2	50%
2.4	4,8%	2.4.1	20%
		2.4.2	80%
3.1	4,8%	3.1.1	50%
		3.1.2	50%
3.2	4,8%	3.2.1	50%
		3.2.2	50%
3.3	4,8%	3.3.1	50%
		3.3.2	50%
4.1	4,8%	4.1.1	40%
		4.1.2	60%
4.2	4,8%	4.2.1	100%
4.3	4,8%	4.3.1	40%
		4.3.2	60%
5.1	4,8%	5.1.1	50%
		5.1.2	50%
5.2	4,8%	5.2.1	40%
		5.2.2	40%

		5.2.3	20%
--	--	-------	-----

1. **Evaluación por trimestre:** En cuanto a la nota de cada evaluación, será hallada a través de la nota media de los criterios evaluados durante esa evaluación, es decir la nota media sobre los criterios que los alumnos han trabajado.
2. **Tratamiento de la falta de asistencia a las pruebas de calificación.** Si un alumno/a faltase o no realizase una o varias pruebas de examen de las programadas por el profesor a lo largo del curso como instrumentos del proceso de evaluación continua, deberá presentar un **justificante médico o del organismo administrativo correspondiente**, en el que se refleje el impedimento o dificultad para la realización de estas. Dicho justificante dará derecho al alumno/a la repetición de las pruebas o a su valoración por otros medios que no supongan un perjuicio con respecto al resto de sus compañeros. **Sin este justificante la prueba será valorada negativamente**, perdiendo el derecho a su repetición. Si el alumno/a **se niega a la realización** de una prueba de calificación **sin tener impedimento** debidamente justificado supondrá **el suspenso en la asignatura**.
3. Para la realización de las pruebas prácticas, ordinarias o extraordinarias, será **obligatorio asistir con ropa y calzado propios** para la práctica deportiva; de no ser así la prueba será calificada con un cero.
4. Para considerar que el alumnado ha superado la materia, la puntuación media de todos los criterios deberá de ser **igual o superior a 5.**
5. **Incremento voluntario y/o excepcional de la nota de calificación.**
 - Predeterminado. Además, el profesor podrá determinar con antelación mecanismos y/o estrategias para incrementar las notas de calificación a través de tareas, trabajos, ..., de carácter voluntario, dejando claro lo que deben hacer los discentes y el valor del incremento que supone su realización.

K. **CONTENIDOS TRANSVERSALES.**

En nuestra programación, y por tanto en nuestra labor docente, debemos incorporar, según lo establecido en el artículo 10, en los apartados 1 y 2 del DECRETO 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León, los siguientes contenidos de carácter transversal:

- **Comprensión lectora:** Se realizarán tareas vinculadas a la lectura grupal e individual de diferentes tipos de textos (científicos, deportivos, etc.), la adquisición de vocabulario a través de la lectura, la lectura comprensiva para desarrollar el pensamiento crítico y el sentido de la abstracción, y el uso de la Biblioteca, entre otras.
- **Exposición oral:** Se realizarán tareas tales como exposición oral ordenada de contenidos, la elaboración y argumentación de opiniones en debates y coloquios, corrección oral y explicación coherente de ejercicios realizados, dramatización y resolución de conflictos mediante el diálogo.
- **Expresión escrita:** Se realizarán tareas como la redacción de trabajos escritos y exposición ordenada escrita sobre contenidos trabajados en clase.
- **Comunicación audiovisual:** Se realizarán tareas tales como el visionado de videos relacionados con los contenidos, actividades que fomenten la comunicación no verbal y el conocimiento de distintos medios de comunicación, y la utilización de video.

- Emprendimiento social y empresarial: Se podrán llevar a cabo actividades que fomenten la iniciativa y el desarrollo de ideas nuevas por parte del alumno, la responsabilidad en el aula y en el centro, la elaboración de proyectos y trabajos propios, y actividades de autoevaluación.
- El fomento del espíritu crítico y científico: Se realizarán actividades que permitan a los alumnos expresar sus opiniones como los dilemas morales o debates, comparar diversas fuentes (análisis y comparación de noticias), resolución de problemas, actividades de coevaluación, interpretación e interpretación de símbolos, imágenes y lenguaje no verbal, y la experimentación.
- La educación emocional y en valores: Se podrán realizar actividades que potencien la intención expresiva y comunicativa tanto individual como en grupo, la reflexión sobre las propias emociones y conductas, la empatía, el intercambio de ideas y materiales, actividades de cooperación entre iguales, actividades que les conciencien de la gran amplitud y de los desafíos del mundo actual, debates y actividades para la asunción de distintos roles, análisis de los problemas cotidianos relacionados con distintos valores como el medio ambiente, la equidad social, etc., y el respeto hacia el trabajo propio y del grupo.
- La igualdad de género: Se realizarán actividades grupales mixtas, debates o coloquios sobre la figura de la mujer en el deporte, lectura y/o realización de trabajos sobre mujeres prominentes en el ámbito de la actividad física.
- La creatividad: Se llevarán a cabo creaciones artísticas con intención expresiva y comunicativa, intercambio de ideas entre alumnos, resolución de problemas, planteamiento de preguntas sin respuesta cerrada, trabajos y exposiciones sobre diversos temas, actividades de asunción de diversos roles, y se fomentará el respeto hacia la ley de propiedad intelectual y evitar el plagio.
- Competencia digital y las Tecnologías de la Información y Comunicación y su uso ético y responsable: A lo largo del curso, se propondrán actividades que impliquen el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) como herramienta de apoyo al aprendizaje. El alumnado utilizará recursos digitales para la búsqueda y contraste de información, la realización de trabajos individuales o colaborativos, y el acceso a materiales de refuerzo o ampliación disponibles en distintas plataformas educativas.
Asimismo, se fomentará el uso de aplicaciones relacionadas con el medio natural, como herramientas de orientación, planificación de rutas o apps para la mejora de la salud y el seguimiento de la actividad física. También se promoverán interacciones comunicativas a través de medios digitales, siempre en un entorno controlado y educativo.
Se incidirá especialmente en el uso ético y responsable de la tecnología, destacando su valor como instrumento de autoaprendizaje, colaboración y organización personal, más allá de su uso recreativo. Además, se abordará la concienciación sobre los riesgos asociados al entorno digital, como el ciberacoso, las e-adicciones o el uso inadecuado de la información.
- Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza: Se propondrán actividades que desarrollen la responsabilidad del alumnado en la buena convivencia y el respeto a la diversidad por medio de agrupaciones que supongan intercambio de ideas y la resolución de conflictos.
- La educación para la salud: Se llevarán a cabo actividades de lectura de textos y elaboración de trabajos/exposiciones además de debates que promuevan la salud por medio de la actividad física, la salud psicológica y afectiva-sexual, y la alimentación saludable, así como la concienciación sobre las enfermedades, drogodependencias y adicciones, ansiedad y estrés, prácticas de higiene y medidas de prevención, y la educación vial.
- La formación estética: Se propondrán actividades tanto individuales como grupales que impliquen la creación de ejercicios de expresión corporal, la dramatización y la valoración de las diversas manifestaciones artísticas.
- La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable: Se llevarán a cabo lecturas, debates, reflexión individual y grupal, que potencien el reciclaje, la sostenibilidad, el uso de las

energías renovables, el ahorro de agua, la concienciación sobre el cambio climático, el problema de la movilidad, el turismo masivo, las condiciones de trabajo y la explotación infantil.

- El respeto mutuo y la cooperación entre iguales: Se fomentará un clima de trabajo colaborativo basado en el respeto mutuo de las ideas, el reconocimiento del esfuerzo ajeno y la ayuda entre iguales. Se realizarán actividades que supongan el intercambio de roles y la creación de grupos alternantes.

L. VINCULACIÓN ENTRE UNIDADES TEMPORALES Y CONTENIDOS TRANSVERSALES.

La incorporación y tratamiento de estos contenidos desde nuestra materia queda reflejada en el cuadro de relación entre estos y las unidades temporales donde se trabajan y que aparecen a continuación:

CONTENIDOS TRANSVERSALES	UNIDADES TEMPORALES									
	UT 1	UT 2	UT 3	UT 4	UT 5	UT 6	UT 7	UT 8	UT 9	UT 10
La comprensión lectora.		X	X			X			X	
La expresión oral y escrita.	X	X	X		X			X		
La comunicación audiovisual.			X		X	X			X	
La competencia digital.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
El emprendimiento social y empresarial.	X		X		X	X			X	
El fomento del espíritu crítico y científico.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
La educación emocional y en valores.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
La igualdad de género.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
La creatividad.	X		X	X	X	X				
Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
La educación para la salud.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
La formación estética.			X		X	X				X
La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.			X	X					X	
El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

M. ASPECTOS METODOLÓGICOS Y ORGANIZATIVOS:

- a. El punto de partida para todo proceso de aprendizaje es conocer el **nivel inicial del alumno**. El conocimiento de los niveles alcanzados en etapas anteriores, sobre todo al inicio de ciclo, propiciará modificaciones que se deben controlar desde el principio.
- b. Como principio fundamental al elaborar esta programación hemos tenido en cuenta la **progresión** en el aprendizaje y la adquisición de las diferentes capacidades, siempre partimos de los conocimientos adquiridos con anterioridad y los que están por desarrollarse en el curso siguiente que cierra la etapa.
- c. Debemos fomentar la autonomía en el desarrollo de la condición física, así como en la organización deportiva y creación de trabajos con carácter expresivo.
- d. Tenemos que contribuir a que el alumno considere el **hábito del ejercicio físico** como algo diario y básico dentro de la vida normal.
- e. Si partimos de la unidad psicosomática del ser humano y su educación a través del movimiento vemos que este se materializa en una muy amplia diversidad de tareas motrices que nos van a servir para lograr una educación **integral** del alumno/a.
- f. La estructuración de los contenidos crea una clara interdisciplinariedad con los contenidos de otras áreas, como las de Ciencias de la Naturaleza, la Música, Ciencias Sociales, Geografía e Historia y el Área de Expresión Plástica y Visual, reforzándose los conceptos con los conocimientos.
- g. Se promueve el protagonismo del alumnado en su proceso de aprendizaje. Estas metodologías fomentan la autonomía, la motivación y el aprendizaje significativo.
- h. Se integrará la autoevaluación, coevaluación y observación directa.
- i. **Organización flexible del espacio** con el uso de estaciones, circuitos y agrupamientos variables.
- j. **Distribución de roles** como observadores, líderes de grupo, diseñadores de tareas etc.

De lo expuesto anteriormente se deriva que se utilizarán **variedad de métodos**. Fundamentalmente el método constructivo, que el propio alumno con los conocimientos adquiridos sea capaz de formarse criterios propios que le sirvan para conseguir los objetivos propuestos.

En ciertas actividades es preciso utilizar el método **directivo**, sobre todo, en el aprendizaje de las técnicas deportivas y de los contenidos teóricos.

N. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Dadas las características de esta Área, eminentemente práctica y en la que se incluyen actividades muy diversas, es imposible proponer actividades concretas para reflejarlas en un escrito.

Teniendo en cuenta lo anterior proponemos las siguientes medidas:

1ª. Partir de los niveles iniciales valorando las características psicosomáticas y experiencias anteriores de los alumnos adaptando las actividades a dichos niveles para poder después valorar la progresión que se haya producido.

De forma similar se procederá en todas las actividades programadas.

2ª. En ciertas actividades con un componente de dificultad coordinativa (ritmo y expresión y deportes), si el grupo lo requiere, se utilizará el método de asignación de tareas por grupos de

nivel para atender, tanto a los alumnos con dificultades de aprendizaje como a los que puedan avanzar con normalidad o alcanzar niveles superiores.

3ª. Para los alumnos que requieran adaptaciones físicas significativas nos ajustaremos a lo marcado en las Ordenes EDU / 1152 /2010 de 3 de agosto y EDU / 1076 /2016 de 19 de diciembre. Además, se propone que el trabajo de estos alumnos se enfoque hacia la realización de trabajos teóricos en relación con los contenidos de cada unidad didáctica.

4ª. Se aconsejará individualmente a aquellos alumnos/as con problemas de aprendizaje la práctica habitual de cualquier tipo de actividad física. Para ello el Centro a través del Departamento propone las actividades siguientes:

- Actividades deportivas de ocio y recreación en su tiempo libre
- Talleres y escuelas deportivas en el centro o municipales.

O. RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS

En cada unidad didáctica se ha ido haciendo referencia a esta relación interdisciplinar.

Aquí y de forma global vamos a señalar dichas relaciones.

ÁREA DE BIOLOGÍA

Se relacionan fundamentalmente con la unidad didáctica de condición física y salud relativa al conocimiento del funcionamiento del cuerpo humano y más concretamente a las funciones cardio-respiratorias y del sistema nervioso tan relacionadas con la actividad física y sus mecanismos de adaptación.

También se relacionan con la unidad de actividades en el medio natural.

ÁREA DE GEOGRAFÍA E HISTORIA

La relación es con las unidades referentes a los deportes como fenómeno sociocultural a lo largo de la historia de la humanidad. También con la unidad de actividades en el medio natural como senderismo y orientación: manejo de planos, topografía, tipos de suelos, etc.

ÁREA DE LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA

Se relaciona con la unidad de ritmo y expresión por la utilización de textos líricos y dramáticos para su interpretación rítmica (líricos) y de contenido para la dramatización (líricos y dramáticos).

ÁREA DE MÚSICA

La relación existe con la unidad didáctica de ritmo y expresión, tanto por el estudio de sus componentes intrínsecos (ritmos, acentos, intervalos, silencios, etc.) como desde las propias composiciones musicales como motivación de movimientos expresivos (danzas folclóricas, contemporáneas, clásicas, de salón, etc.).

EDUCACIÓN PLÁSTICA Y VISUAL

Se relaciona con la unidad de ritmo y expresión por la utilización de láminas o dibujos que inspiran la creación corporal de una obra de arte. También con la unidad de deportes alternativos debido a la creación de material para ellos.

Además, con las actividades en el medio natural en cuanto a la realización de planos de orientación.

Profesor: D. David Sánchez Plaza

Fdo:

Profesora: D^a Aurora Elvira Pindado

Fdo:

2º E.S.O.

La adquisición de las competencias específicas constituye la base para la evaluación competencial del alumnado.

El nivel de desarrollo de cada competencia específica vendrá determinado por el grado de consecución de los criterios de evaluación con los que se vincula, por lo que estos han de entenderse como herramientas de diagnóstico en relación con el desarrollo de las propias competencias específicas.

Estos criterios se han formulado vinculados a los descriptores de las competencias clave en la etapa, a través de las competencias específicas, de tal forma que no se produzca una evaluación de la materia independiente de las competencias clave.

Este enfoque competencial implica la necesidad de que los criterios de evaluación midan tanto los productos finales esperados (resultados) como los procesos y actitudes que acompañan su elaboración. Para ello, y dado que los aprendizajes propios de Educación Física se han desarrollado habitualmente a partir de situaciones de aprendizaje contextualizadas, bien reales o bien simuladas, los criterios de evaluación se deberán ahora comprobar mediante la puesta en práctica de técnicas y procedimientos también contextualizados a la realidad del alumnado.

A. CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO, BLOQUES DE CONTENIDOS Y UNIDADES TEMPORALES CON LOS QUE SE ASOCIAN

1.1 Organizar y complementar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4).

- Ejecuta actividades físicas para el desarrollo de su condición física. (B.C. “A” y “B” // U.T. “Desarrollo de las capacidades físicas”).
- Mejora su nivel de condición física de acuerdo a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. (B.C. “A” y “B” // U.T. “Desarrollo de las capacidades físicas”).
- Conoce el concepto y los tipos de fuerza y velocidad. (B.C. “A” // U.T. “Desarrollo de las capacidades físicas”).
- Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor. (B.C. todos // U.T. todas)

1.2 Incorporar con autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos variados de control de la intensidad de las actividades. (STEM1, STEM5)

- Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. (B.C. “A” y “B” // U.T. “Desarrollo de las capacidades físicas”).
- Participa activamente y de manera positiva en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. (B.C. “A” y “B” // U.T. “Desarrollo de las capacidades físicas”).
- Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor. (B.C. todos // U.T. todas)

1.3 Empezar a introducir en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)

- Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. (B.C. “A” y “B” // U.T. “Desarrollo de las capacidades físicas”).

- Conoce y aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas diarias como medio de prevención de lesiones. (B.C. “A” // U.T. “Desarrollo de las capacidades físicas”).
- Conoce y sigue pautas diarias de una alimentación saludable. (B.C. “A” // U.T. todas).

1.4 Incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)

- Respeta las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física. (B.C. “A” // U.T. todas).
- Se cambia de ropa después de una clase de esfuerzo físico. (B.C. “A” // U.T. todas).
- Conoce y sigue hábitos saludables en su vida diaria. (B.C. “A” // U.T. todas).

1.5 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)

- Elabora y realiza un calentamiento general de manera correcta y autónoma. (B.C. “A” y “B” // U.T. “Desarrollo de las capacidades físicas” y “Calentamiento general”).
- Realiza correctamente una vuelta a la calma después de la práctica física. (B.C. “A” y “B” // U.T. “Desarrollo de las capacidades físicas” y “Calentamiento general”).
- Conoce el origen y posible tratamiento de las agujetas. (B.C. “A” y “B” // U.T. “Desarrollo de las capacidades físicas”).
- Utiliza con prudencia y sentido común el material deportivo. (B.C. “A” y “B” // U.T. todas).
- Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor. (B.C. todos // U.T. todas)

1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)

- Discrimina los objetivos básicos de los primeros auxilios. (B.C. “A” // U.T. todas).
- Conoce el protocolo PAS en caso de accidentes en la práctica de actividades físicas. (B.C. “A” // U.T. todas).

1.7 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)

- Reconoce las características de las actividades físico-deportivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. (B.C. “A” // U.T. todas).
- Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables y sus principales beneficios, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. (B.C. “A” // U.T. todas).

1.8 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)

- Utiliza autónomamente aplicaciones y dispositivos digitales para gestionar la práctica de actividad física y su proceso de aprendizaje. (B.C. “B” // U.T. todas).

1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando, seleccionando y comunicando información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de estos. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)

- Utiliza eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. (B.C. "B" // U.T. todas).
- Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. (B.C. "B" // U.T. todas).

2.1 Desarrollar de manera progresivamente autónoma 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. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)

- Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. (B.C. "B" // U.T. "Deportes colectivos: Balonmano", "Deportes de raqueta", "Acrobacias", "Juegos y deportes tradicionales" y "Deportes individuales: Atletismo (vallas)").
- Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. (B.C. "B" y "C" // "Deportes colectivos: Balonmano", "Deportes de raqueta", "Acrobacias", "Juegos y deportes tradicionales" y "Deportes individuales: Atletismo (vallas)").
- Ejecuta figuras sencillas de acrosport. (B.C. "C" y "D" // "Acrobacias")
- Elabora y realiza un trabajo grupal de acrosport en función de las propias posibilidades y limitaciones. (B.C. "C" y "D" // "Acrobacias")
- Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor. (B.C. todos // U.T. todas)

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. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)

- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas (balonmano, bádminton, vallas, calva y acrosport), respetando las reglas y normas establecidas. (B.C. "B", "C" y "D" // U.T. "Deportes colectivos: Balonmano", "Deportes de raqueta", "Acrobacias", "Juegos y deportes tradicionales" y "Deportes individuales: Atletismo (vallas)").
- Participa activamente en las tácticas colectivas de los deportes tratados (balonmano, bádminton y acrosport) mostrando eficacia en la resolución de problemas. (B.C. "B", "C" y "D" // U.T. "Deportes colectivos: Balonmano", "Deportes de raqueta" y "Acrobacias").
- Conoce y comprende las reglas básicas de los deportes planteados: balonmano, bádminton, vallas, calva y acrosport. (B.C. "C" y "D" // U.T. "Deportes colectivos: Balonmano", "Deportes de raqueta", "Acrobacias", "Juegos y deportes tradicionales" y "Deportes individuales: Atletismo (vallas)").
- Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor. (B.C. todos // U.T. todas)

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. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)

- Realiza con suficiencia ocho gestos técnicos básicos de balonmano. (B.C. “C” // U.T. “Deportes colectivos: Balonmano”).
- Realiza con suficiencia ocho gestos técnicos básicos de bádminton. (B.C. “C” // U.T. “Deportes de raqueta”).
- Realiza de manera básica el paso de una valla de iniciación. (B.C. “C” // U.T. “Deportes individuales: Atletismo (vallas)”).
- Realiza adecuadamente el gesto técnico básico del lanzamiento del morrillo en la calva. (B.C. “C” // U.T. “Juegos y deportes tradicionales”).
- Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor. (B.C. todos // U.T. todas)

2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades. (CPSAA1, CE2, CE3)

- Participa en actividades para la mejora de la condición física, mostrando esfuerzo y autoexigencia. (B.C. “B” y “C” // U.T. “Desarrollo de las capacidades físicas”).
- Participa con actitud de esfuerzo, autoexigencia y superación en los diferentes deportes planteados (balonmano, bádminton, calva, vallas y acrosport). (B.C. “B”, “C” y “D” // U.T. “Deportes colectivos: Balonmano”, “Deportes de raqueta”, “Acrobacias”, “Juegos y deportes tradicionales” y “Deportes individuales: Atletismo (vallas)”).
- Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor. (B.C. todos // U.T. todas).

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. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)

- Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. (B.C. “C” y “D” // U.T. “Deportes colectivos: Balonmano”, “Deportes de raqueta”, “Acrobacias”, “Juegos y deportes tradicionales”).
- Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. (B.C. “D” // U.T. “Deportes colectivos: Balonmano”, “Deportes de raqueta”, “Juegos y deportes tradicionales”).
- Participa en las actividades motrices planteadas rechazando las conductas antideportivas y una competitividad mal entendida. (B.C. “D” // U.T. “Deportes colectivos: Balonmano”, “Deportes de raqueta”, “Acrobacias”, “Juegos y deportes tradicionales”).
- Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor. (B.C. todos // U.T. todas)

3.2 Cooperar y 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. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)

- Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. (B.C. “D” // U.T. “Deportes colectivos: Balonmano”, “Deportes de raqueta”, “Acrobacias”, “Juegos y deportes tradicionales” y “Expresión corporal: el ritmo”).

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, 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 de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)

- Participa en las actividades motrices grupales respetando la diversidad de sus compañeros/as, rechazando los estereotipos, la discriminación y las conductas violentas, solucionando los conflictos que surjan con diálogo y actitud comprensiva. (B.C. “D” // U.T. “Deportes colectivos: Balonmano”, “Deportes de raqueta”, “Acrobacias”, “Juegos y deportes tradicionales” y “Expresión corporal: el ritmo”).

4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. (CC2, CC3, CEC1, CCEC3, CCEC4)

- Valora “La Calva” como un fenómeno socio cultural de nuestra comunidad. (B.C. “E” // U.T. “Juegos y deportes tradicionales”).
- Practica “La Calva” con espíritu de superación y con ánimo de perpetuar su práctica. (B.C. “E” // U.T. “Juegos y deportes tradicionales”).
- Conoce los orígenes y las reglas básicas de “La Calva”. (B.C. “E” // U.T. “Juegos y deportes tradicionales”).
- Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor. (B.C. todos // U.T. todas)

4.2 Experimentar y 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. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

- Acepta, en su práctica deportiva, lo que nos asemeja o nos diferencia con los demás adoptando posturas flexibles y solidarias transferibles a la vida cotidiana. (B.C. “D” // U.T. “Deportes colectivos: Balonmano”, “Deportes de raqueta”, “Acrobacias”, “Juegos y deportes tradicionales”, “Expresión corporal: el ritmo” y “Deportes individuales: Atletismo (vallas”).
- Valora el hecho de compartir experiencias y trabajos motrices comunes, evitando estereotipos de género o capacidad y comportamientos sexistas. (B.C. “D” // U.T. “Deportes colectivos: Balonmano”, “Deportes de raqueta”, “Acrobacias”, “Juegos y deportes tradicionales”, y “Expresión corporal: el ritmo”).

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 autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)

- Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. (B.C. “C” y “E” // U.T. “Expresión corporal: el ritmo”).

- Crea y pone en práctica una coreografía básica en grupo ajustando los movimientos a un ritmo prefijado. (B.C. "C" y "E" // U.T. "Expresión corporal: el ritmo").
- Comprende el concepto de ritmo y reconoce los componentes esenciales de la expresión corporal. (B.C. "E" // U.T. "Expresión corporal: el ritmo").

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. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)

- Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. (B.C. "B" y "F" // U.T. "Actividades en el medio natural: senderismo").
- Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. (B.C. "B" y "F" // U.T. "Actividades en el medio natural: senderismo").
- Conoce y pone en práctica técnicas de senderismo en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. (B.C. "B", "C" y "F" // U.T. "Actividades en el medio natural: senderismo").

5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)

- Reconoce el equipo básico necesario en una actividad de senderismo. (B.C. "B" y "F" // U.T. "Actividades en el medio natural: senderismo").
- Conoce los aspectos básicos del rastreo. (B.C. "F" // U.T. "Actividades en el medio natural: senderismo").
- Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en un entorno no estable. (B.C. "A" y "F" // U.T. "Actividades en el medio natural: senderismo").

B. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN INICIAL.

Esta evaluación inicial nos permitirá comprobar en el alumnado el grado de adquisición de las competencias específicas con el que llegan al curso actual. Para ello utilizaremos dos caminos, a saber:

1. En el caso de que en el curso anterior hubiesen realizado los cuatro test de condición física que utilizaremos en el curso actual (flexibilidad, agilidad, fuerza del tren superior y fuerza resistencia del tren inferior), los resultados obtenidos en dichos test en el curso anterior servirán de punto de partida; de no ser así en los primeros días de curso realizaremos estos test como punto de partida.
2. También en las primeras sesiones del curso realizaremos una clase con juegos predeportivos varios de cuya observación podremos determinar también el nivel de partida.

C. ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS A LO LARGO DEL CURSO.

Los contenidos de la etapa se distribuyen en 6 bloques de contenidos determinados en el decreto del currículo, y se desarrollarán a través de 9 unidades temporales. A continuación, relacionamos las unidades temáticas con los bloques de contenidos. A saber:

a) Vida activa y saludable:

- I Calentamiento general.
- II Desarrollo de las capacidades físicas.

b) Organización y gestión de la actividad física:

- I Calentamiento general.
- II Desarrollo de las capacidades físicas.
- III Deportes colectivos: balonmano.
- IV Deportes de raqueta.
- VI Acrobacias.

c) Resolución de problemas en situaciones motrices:

- III Deportes colectivos: balonmano.
- IV Deportes de raqueta.
- V Juegos y deportes tradicionales
- VI Acrobacias.
- VII Deportes individuales: Atletismo (vallas)

d) Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices:

- III Deportes colectivos: balonmano.
- IV Deportes de raqueta.
- V Juegos y deportes tradicionales.
- VI Acrobacias.
- VIII Expresión Corporal. El ritmo.

e) Manifestaciones de la cultura motriz:

- V Juegos y deportes tradicionales.
- VIII Expresión Corporal. El ritmo.

f) Interacción eficiente y sostenible con el entorno:

- IX Actividades en el medio natural: Senderismo.

D. PROYECTOS SIGNIFICATIVOS A REALIZAR.

Serán consideradas como verdaderos proyectos significativos las unidades temporales de balonmano y de deportes de raqueta.

Además, en 2º curso de la ESO, proponemos desde el área de educación física, la realización de un proyecto significativo para todo el alumnado basado en la elaboración, con material reciclado, de los elementos necesarios para practicar el juego tradicional de la Calva, es decir el morrillo y la calva.

Partiendo de la unidad de La Calva, trabajaremos una serie de contenidos adicionales:

- Investigación y conocimiento del material propio de La Calva y de sus características.
- Elaboración con elementos sencillos, cotidianos y reciclados, del material básico para la práctica de "La Calva".

Este proyecto significativo nos permitirá evaluar el siguiente criterio de evaluación y los siguientes indicadores de logro a él vinculados:

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

- Valora "La Calva" como un fenómeno socio cultural de nuestra comunidad.
- Conoce los orígenes y las reglas básicas de "La Calva".

E. SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES TEMPORALES DE TRABAJO.

Podríamos atrevernos a proponer la siguiente temporalización:

EVALUACIÓN	MESES	UNIDADES	CONTENIDOS	Nº DE SESIONES
PRIMERA	Septiembre	I	CALENTAMIENTO GENERAL	2
	Octubre	II	DESARROLLO DE LAS C. FÍSICAS I	11
	Noviembre Diciembre	III	DEPORTE COLECTIVO (balonmano)	9
SEGUNDA	Enero	II	DESARROLLO DE LAS C. FÍSICAS II	11
	Febrero	IV	DEPORTE DE RAQUETA	8
	Marzo	VII	ATLETISMO: vallas	3
TERCERA	Abril	V	J. TRADICIONALES	4
	Mayo	VI	ACROBACIAS	6
	Junio	VIII	EXPRESIÓN CORPORAL	8
		IX	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	4

Contemplamos 66 periodos lectivos, es decir cuatro menos con respecto a lo que marca la ley, con el objetivo de ser realistas y teniendo en cuenta posibles pérdidas de sesiones por causas ajenas (fiestas, enfermedad del profesor, huelgas, etc.)

Esta distribución realizada en el tiempo también dependerá de **otras circunstancias**, a saber:

- Coincidencia horaria de más de un profesor, impidiéndole a éste contar con la instalación apropiada para el desarrollo de la unidad correspondiente.
- Periodos vacacionales, fiestas y excursiones.
- Las inclemencias meteorológicas.
- Otras consideraciones de carácter metodológico que el profesor que imparte la asignatura considere.

F. CONTENIDOS DIDÁCTICOS DE LAS UNIDADES TEMPORALES DE TRABAJO.**1ª y 2ª UNIDAD DIDÁCTICA: EL CALENTAMIENTO Y EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS**

El número de sesiones oscilará entre 20-22. Dada su importancia y magnitud la dividiremos en dos bloques (uno en el primer trimestre y otro en el segundo). Sólo realizaremos la evaluación inicial en casos concretos, pues consideramos que si el alumno/a la ha cursado los años anteriores en el mismo centro no es necesaria la realización de esta evaluación, puesto que el nivel alcanzado en sus capacidades físicas básicas en el año previo servirá de punto de partida.

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Calentamiento general: Objetivos. Metodología
2. Factores que inciden sobre la condición física: Desarrollo evolutivo. Los genes. El sexo. Los hábitos. Estados emocionales.
3. La velocidad y la fuerza. Generalidades y tipos.
4. Efectos del ejercicio físico sobre la salud: Beneficios. Riesgos. Indicaciones y contraindicaciones.
5. La respiración: Concepto. Tipos de respiración

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Elaboración individual de un calentamiento general.
2. Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Práctica de carrera continua y ejercicios que desarrollen las capacidades:
 - Resistencia aeróbica
 - Flexibilidad
 - Velocidad
 - Fuerza resistencia
 - Fuerza explosiva
 - Agilidad
3. Aplicación de los sistemas específicos de cada capacidad para su desarrollo.
4. Desarrollo de la musculatura de sostén para la creación de hábitos y actitudes preventivas frente a los vicios posturales.
5. Aumentar el volumen con relación al curso anterior.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Responsabilidad en el desarrollo de la condición física demostrando interés y esforzándose por mejorarla.
2. Valoración y toma de conciencia de la propia imagen corporal, así como de sus limitaciones y capacidades
3. Toma de conciencia de los efectos beneficiosos de la actividad física y de los cambios fisiológicos que produce, así como de una correcta higiene postural en actividades cotidianas.

7ª UNIDAD DIDÁCTICA: ATLETISMO: CARRERAS DE VALLAS

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Conocimiento básico del atletismo: modalidades, competiciones, etc.
2. Atletismo: Carreras de vallas.
3. Carreras de vallas: Generalidades. Técnica. Reglamento

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Adquisición de las habilidades específicas básicas para la carrera de vallas.
2. Progresiones de aprendizaje para técnica de la carrera de vallas.
3. Práctica de las carreras de vallas con diferentes tipos de obstáculos.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Colaborando en grupo independientemente del nivel alcanzado.
2. Disposición favorable a la autoexigencia y superación de los propios límites.
3. Valoración del Atletismo como un reto ante las dificultades a superar.

8ª UNIDAD DIDÁCTICA: EXPRESIÓN CORPORAL

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Las zonas corporales y su valor expresivo.
2. La intensidad: Concepto.
3. El ritmo nociones básicas. Tipos.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Actividades de control del gesto, la postura y la voz para comunicarse con los demás.
2. Movimientos de segmentos corporales con desplazamientos acordes con varios ritmos.
3. Ejecución de pasos sencillos de bailes.
4. Elaboración de una coreografía con movimientos sencillos ajustada a el ritmo del soporte musical.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Experimentación del placer al descubrir el significado del cuerpo utilizando las variables de intensidad-espacio-tiempo.
2. Exteriorización de vivencias superando bloqueos internos.
3. Valoración de los bailes y las danzas como medios de expresión y comunicación.
4. Aceptación de las diferencias individuales.

6ª UNIDAD DIDÁCTICA: ACROBACIAS

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Acroport. Historia. Concepto. Elementos básicos. Normas básicas de seguridad

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Ejecución de diferentes figuras (individuales, por parejas) marcadas por el profesor, o encontradas o creadas por el alumno/a y autorizadas por aquel.
2. Evolución de distintas formaciones en el espacio de acuerdo a una música.
3. Creación de un ejercicio de acroport por grupos con acompañamiento musical.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Valoración positiva de las actividades como medio de cubrir el tiempo de ocio y mejorar las relaciones con los compañeros.
2. Confianza en las propias posibilidades de realización de movimientos corporales a los que estamos poco habituados, superando el miedo que producen este tipo de experiencias.

5ª UNIDAD DIDÁCTICA: JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Investigación sobre los juegos y deportes autóctonos.
2. Origen, características básicas, reglas; de los deportes seleccionados por el profesor.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Elaboración con elementos sencillos, cotidianos y reciclados, del material básico para la práctica.
2. Práctica de los deportes seleccionados por el profesor.
3. Exposición de juegos y deportes autóctonos estudiados e investigados por los alumnos/as.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Valoración de la práctica de estos juegos como medio para conocer las costumbres del entorno próximo.
2. Reconocimiento de los deportes y juegos tradicionales como parte de la cultura de nuestra comunidad.

3ª UNIDAD DIDÁCTICA: DEPORTE COLECTIVO - BALONMANO

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Fundamentos técnicos y tácticos básicos del balonmano.
2. Reglas oficiales básicas de juego.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Realización de calentamientos específicos.

2. Práctica de los gestos técnicos básicos del Balonmano:
 - A. Adaptación y manejo del balón
 - B. El pase y la recepción: frontal y lateral.
 - C. El lanzamiento: En apoyo y en salto.
 - D. La finta de cuerpo simple y el cambio de dirección.
3. Realización 8 retos técnicos de balonmano propuestos por el profesor.
4. Práctica de competiciones.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Aceptación del trabajo en equipo con lo que esto conlleva de aportación-aceptación de ideas propias y de los otros.
2. Valoración de la práctica del Balonmano como forma de cubrir el tiempo de ocio y mejorar las relaciones interpersonales tanto con los compañeros como con los adversarios.
3. Valoración de los efectos positivos del deporte como práctica habitual para mejorar la calidad de vida.
4. Valorar el deporte como medio sociocultural.

4ª UNIDAD DIDÁCTICA: DEPORTES DE RAQUETA

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Reglas básicas del deporte seleccionado por el profesor.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Práctica de gestos técnicos básicos del deporte seleccionado por el profesor.
2. Realización 8 retos técnicos propuestos por el profesor del deporte seleccionado por este.
3. Práctica de competiciones.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Valoración de los efectos positivos del deporte como forma de cubrir el tiempo de ocio y mejorar las relaciones con los compañeros.
2. Disposición favorable a la autoexigencia y superación.
3. Respeto y cumplimiento de las normas de seguridad, higiene y prevención de lesiones propias de los contenidos trabajados.

9ª UNIDAD DIDÁCTICA: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL: SENDERISMO

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. El senderismo: Concepto. Tipos. Material necesario.
2. Conceptos básicos sobre el rastreo.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Explicación de los conceptos por parte del profesor.
2. Visualización con medios audiovisuales de los aspectos básicos del senderismo y el rastreo.
3. Realización de actividades de senderismo y juegos de rastreo.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Valoración de las actividades en el medio natural como medio para desarrollar la capacidad de resistencia aeróbica.
2. Toma de conciencia de los usos y abusos de que es objeto el medio natural en la actualidad.
3. Aceptación y respeto de las normas para conservación y mejora del medio natural.

G. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN, SU VALOR PORCENTUAL EN LA DETERMINACIÓN DE LA CALIFICACIÓN.

Los instrumentos y técnicas que se detallan a continuación serán los que en principio se utilizarán en 2º de la ESO a lo largo del año para la evaluación del aprendizaje. No obstante, de todos ellos cada profesor que imparta este nivel elegirá aquellos que considere necesarios y eficaces para determinar una justa evaluación de los indicadores de logro y por tanto de los criterios de evaluación. De la misma manera la carga porcentual que se le asigne a cada uno de ellos en el cálculo de las calificaciones dependerá de los instrumentos elegidos y del valor que cada docente implicado considere oportuno y justo. Tanto la elección exacta de los instrumentos y técnicas, así como su carga porcentual en la calificación, deberá quedar reflejado en la **"Programación de aula"** particular de cada profesor y deberá ser comunicada a los alumnos/as al principio del curso. No obstante, en última instancia la utilización de unos u otros dependerá siempre de las situaciones que pudieran surgir a lo largo del como corresponde a una programación viva.

Evaluación de conceptos:

- Exámenes escritos, uno por trimestre de acuerdo a la teoría reflejada en los apuntes teóricos. En función de su incidencia sobre la valoración de los criterios de evaluación, cada examen teórico tendrá un peso diferente en la nota final y trimestral.
- Trabajos escritos y/o audiovisuales sobre contenidos teórico-prácticos. Sólo en casos de adaptación curricular o como mecanismo voluntario para recuperar nota.
- Exposición oral de los trabajos escritos o audiovisuales sobre contenidos teórico-prácticos. Sólo en casos de adaptación curricular o como mecanismo voluntario para recuperar nota

Evaluación de procedimientos:

- Test de condición física:
 - Test de carrera continua.
 - Test de agilidad.
 - Test de flexibilidad.
 - Test de lanzamiento de balón medicinal.
 - Test de saltos en banco.
- Realizar y dirigir un calentamiento general.
- Pruebas específicas (Primeros auxilios, ritmo, resistencia, atletismo)
- Pruebas de evaluación de la aptitud deportiva:
 - Resolución (o no) de 8 grandes retos deportivos de balonmano.
 - Resolución (o no) de 8 grandes retos deportivos de bádminton.
 - Participación en competiciones de los deportes anteriores. Sólo como mecanismo para subir nota en caso de ponerse de manifiesto una especial destreza.
- Creación, desarrollo y representación de un ejercicio de expresión corporal en grupo.
- Creación, desarrollo y representación de diferentes figuras y composiciones de acrosport (individual, por parejas y en grupo).
- Participación en competiciones de calva con material reciclado elaborado por los alumnos/as, respetando las normas del juego y al adversario.

Evaluación de valores:

- Hay muchos aspectos de los criterios de evaluación que no pueden medirse a través de exámenes, test, pruebas objetivas, actividades regladas, etc.; si no que se han de poner de manifiesto en el día a día en las actitudes, conductas, intenciones, etc. Por esta razón y para conseguir una calificación más justa de cada criterio de evaluación se hace necesario observar y registrar diariamente la manera de actuar de los alumnos/as en clase.
- Llevaremos una observación diaria de las conductas y actitudes relevantes por su incidencia sobre la adquisición de cualquiera de los criterios de evaluación de los alumnos/as a través del **cuaderno del profesor**:
 - Negativas: actitudes contrarias a las normas de convivencia (llegar tarde a clase sin justificación, disponer de teléfono móvil sin permiso del profesor, realizar comportamientos irrespetuosos hacia sus compañeros, el material e instalaciones, o al profesor, etc.), de comportamientos contrarios a las normas higiénicas (no cambiarse la camiseta tras una clase intensa, ...) y de actitudes negativas para el desarrollo y control corporal (falta de esfuerzo, ...).
 - Positivas: esfuerzo, implicación, progreso, predisposición al trabajo en clase, ...

Respecto a su **distribución por evaluaciones, los criterios de evaluación que mide cada instrumento y el peso** de estos en la nota final del curso, puesto que dependerá de la elección que de estos haya hecho cada profesor que imparta este nivel, así como de su particular criterio, no podemos reflejar aquí un esquema fijo a imponer. Cada profesor deberá dejarlo contemplado detalladamente en su **"Programación de aula"** y transmitirlo con claridad a los alumnos/as que estén a su cargo al comienzo del curso escolar.

H. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

1. La **calificación final del curso**. Tras un análisis exhaustivo de los 21 criterios de evaluación entiendo que la relevancia y el valor de todos ellos en el proceso educativo es muy similar, por esta razón la nota final del curso será la media aritmética de las notas alcanzadas en todos y cada uno de estos. Es decir, la calificación final resultará de la suma de las notas obtenidas en cada uno de los criterios de evaluación dividido entre el número de criterios (21). Si no pudiesen llevarse a cabo alguno de los instrumentos de evaluación asignados, la nota se obtendría de la media aritmética de los sí realizados.
2. La **nota final de cada criterio de evaluación** se obtendrá de la suma de la nota obtenida en cada instrumento asignado para la calificación de dicho criterio, dividido por el número de instrumentos asignados al mismo, es decir la media aritmética de los instrumentos de evaluación determinados para cada criterio.
3. Las **notas de la primera y segunda** evaluación resultarán de la suma ponderada de la nota obtenida en cada instrumento realizado en esa evaluación de acuerdo a los porcentajes asignados a cada instrumento y que figuran en el apartado anterior. Se debe tener en cuenta que las **notas del 1º y 2º trimestre son meramente informativas**, siendo la nota final la verdaderamente válida.
4. **Tratamiento de la falta de asistencia a las pruebas de calificación**. Si un alumno/a faltase o no realizase una o varias pruebas de examen de las programadas por el profesor a lo largo del curso como instrumentos del proceso de evaluación, deberá presentar un **justificante que especifique una dificultad o impedimento médico, un proceso administrativo ineludible, etc.**, para la realización de las mismas. Dicho justificante dará derecho al alumno/a a la repetición de las pruebas o a su valoración por otros medios que no supongan un perjuicio con respecto al resto de sus compañeros. **Sin este justificante** la prueba será **valorada negativamente**, perdiendo el derecho a su repetición.

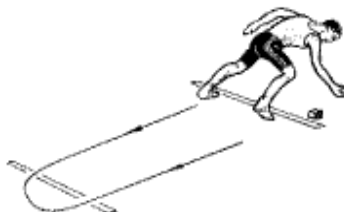
5. Para la realización de las clases, será **obligatorio asistir con ropa y calzado propios** para la práctica deportiva; de no ser así, en el caso de una clase normal se le impedirá su realización considerando la situación como una falta de respeto a la asignatura, y si se tratase de una prueba ordinaria o extraordinaria la prueba será calificada con un cero. Tras una clase intensa físicamente será obligatorio **cambiarse al menos la ropa interior, calcetines y camiseta sudados por una muda limpia** (criterio de evaluación 1.4)
6. Para considerar que el alumnado ha superado un instrumento de calificación, un criterio de evaluación o la materia, la puntuación que se obtenga deberá ser al menos de **5 puntos** sobre un máximo de 10.
7. **Recuperación voluntaria y/o excepcional de la nota negativa de un criterio de calificación.** Se podrá llevar a cabo a través de 2 mecanismos:
 - Espontaneo. Por la realización de hechos positivos singulares y excepcionales no solo durante los periodos lectivos sino también durante actividades extraescolares programadas por el departamento de E.F., siempre que estos pongan de manifiesto una incidencia positiva en la adquisición de un criterio de; todo ello de acuerdo al criterio y ponderación que el profesor pudiera determinar a la vista de la situación o hecho concreto. La infinita casuística que pudiese darse al respecto nos impide reflejar todos y cada uno de esos posibles hechos, así como el porcentaje de incremento en la calificación, ambos aspectos serán determinados por el profesor según su criterio.
 - Predeterminado. Además, el profesor podrá determinar con antelación mecanismos y/o estrategias para recuperar notas de calificación negativa a través de tareas, trabajos, ..., de carácter voluntario, dejando claro lo que deben hacer los discentes y el valor del incremento que supone su realización.

I. TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

Se compondrá de **5 pruebas**:

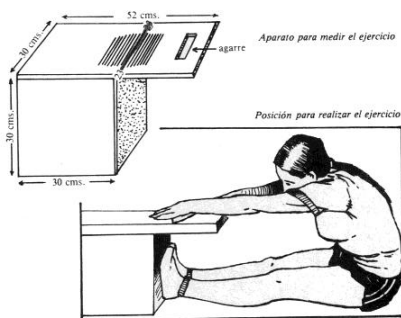
1. TEST DE VELOCIDAD CARRERA DE TACOS:

El objetivo de esta prueba es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del sujeto.



Sobre la pista o terreno, se dibujan dos líneas paralelas separadas a una distancia de 9 metros. El ejecutante se colocará detrás de la primera línea de salida, en posición de salida alta y en dirección hacia la segunda línea, donde habrá en el suelo, y sobre la línea segunda, dos tacos de madera. A la señal del controlador, el ejecutante correrá a la máxima velocidad hasta la segunda línea, donde cogerá un taco y volverá hacia la primera línea para depositarlo en el suelo tras ella, repetirá la acción con el segundo taco. Se cronometrará el tiempo empleado en realizar, desde la señal de "ya" de salida, los recorridos de ida y vuelta hasta haber depositado los dos tacos detrás de la línea de salida. Se considerará el mejor de dos intentos. Para realizar esta prueba se precisa un terreno liso y llano, dos tacos de madera de 5 * 5 * 10 cm., tiza y cronómetro.

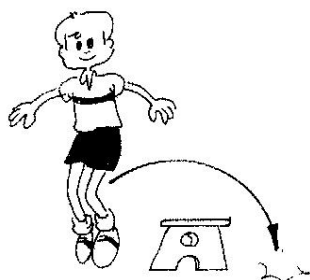
2. TEST DE FLEXIÓN PROFUNDA DEL CUERPO:



Su objetivo es medir la flexibilidad y elongación de los músculos de la espalda baja y los isquiotibiales.

- Ejecución: Descalzo, el alumno se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados de planta contra el aparato. Los pies separados al ancho de los hombros, y los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra, sobre el aparato. Desde esta posición el alumno flexiona el tronco tanto como pueda buscando alcanzar con sus manos la mayor distancia posible y mantiene la posición hasta que el examinador lee la distancia alcanzada.

3. TEST DE SALTOS



El alumno se sitúa en un lateral de un banco sueco u obstáculo de similar altura y lo salta con los pies juntos a ambos lados.

Duración:

- 20 segundos.

4. TEST DEL BALÓN MEDICINAL



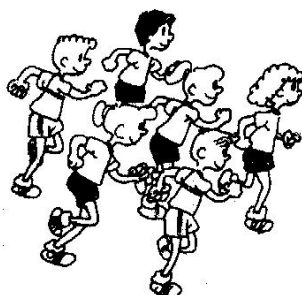
Su objetivo es medir la fuerza del tren superior tronco y brazos.

- Desarrollo: Desde la línea lanzar un balón medicinal de 3Kg. con dos manos por detrás de la cabeza.
- Normas: No se puede saltar en el momento del lanzamiento. Los pies estarán separados a la anchura de los hombros y el ejercicio se acabará en perfecto equilibrio.

5. TEST DE RESISTENCIA AERÓBICA (carrera continua)

Su objetivo es medir la resistencia aeróbica.

- Desarrollo: Correr ininterrumpidamente, a un ritmo constante y muy suave, durante 25 minutos como máximo las chicas y 30 minutos los chicos.
- Material: Terreno llano y cronómetro.



NOTA	Carrera continua	
	H	M
10	30'	25'
8	28'	23'
6	25'	20'
5	23'	18'
4	20'	15'
3	18'	13'
2	15'	10'
1	13'	8'
0	10'	5'

TABLA DE VALORACIÓN PARA SEGUNDO CURSO DE E.S.O.

PUNTOS	VELOCIDAD		FLEXIBILIDAD		SALTOS (20'')		LANZ DE BALÓN (3 Kg)		PUNTOS
	H	M	H	M	H	M	H	M	
10	9,7	10,1	35	40	46	44	6.5	6	10
9.5	9,8	10,2	33	38	43	41	6.25	5.75	9.5
9.0	9,9	10,3	31	36	41	39	6	5.5	9.0
8.5	10	10,4	29	34	38	36	5.75	5.25	8.5
8.0	10,1	10,7	27	33	36	34	5.5	5	8.0
7.5	10,2	11,0	25	30	34	32	5.25	4.75	7.5
7.0	10,4	11,3	23	28	32	30	5	4.5	7.0
6.5	10,8	11,8	21	26	30	28	4.75	4.25	6.5
6.0	11,1	12,3	19	24	28	26	4.5	4	6.0
5.5	11,5	12,7	18	23	26	24	4.25	3.75	5.5
5.0	11,9	13,1	17	22	24	22	4	3.5	5.0
4.5	12,1	13,2	16	21	22	20	3.75	3.25	4.5
4.0	12,3	13,3	15	20	21	19	3.5	3	4.0
3.5	12,4	13,4	13	18	19	18	3.25	2.75	3.5
3.0	12,5	13,5	11	16	18	17	3	2.5	3.0
2.5	12,7	13,6	9	14	17	16	2.75	2.25	2.5
2.0	12,9	13,7	7	12	16	15	2.5	2	2.0
1.5	13,1	13,8	5	10	15	14	2.25	1.75	1.5
1.0	13,3	14	3	8	14	13	2	1.5	1.0
0.5	13,5	14,2	1	6	12	11	1.75	1.25	0.5

J. VINCULACIÓN ENTRE CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS PARA EVALUAR EN 2º ESO.

Compe- tencia	Criterio de evaluac.	Examen teórico			Evaluac. de Valores			Test condición física					Deportes		calenta miento	Expres corporal	Acr osp ort	Calva
		1ªEv.	2ªEv	3ªE v	1ªEv	2ªE v	3ªE v	cc	flex	lanz	salt	agili	Bádmí nton	Balonma no				
1	1.1	X			X	X		X	X	X	X	X						
	1.2	X			X	X		X	X	X	X	X						
	1.3		X		X	X		X	X	X	X	X						
	1.4	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X			X		X	
	1.5	X			X	X	X								X			
	1.6		X		X	X												
	1.7	X	X		X	X									X			
	1.8				X	X	X						X	X		X		
	1.9				X	X	X						X	X		X		
2	2.1			X	X	X	X						X	X	X		X	X
	2.2	X	X	X	X	X	X						X	X			X	X
	2.3												X	X				X
	2.4				X	X	X	X	X	X	X	X					X	X
3	3.1				X	X							X	X				X
	3.2				X	X	X									X	X	
	3.3				X	X	X									X	X	
4	4.1		X				X											X
	4.2				X	X							X	X		X	X	
	4.3			X												X	X	
5	5.1			X			X											
	5.2			X			X											

K. CONTENIDOS TRANSVERSALES

En nuestra programación, y por tanto en nuestra labor docente, debemos incorporar, según lo establecido en el artículo 10, apartados 1 y 2 del DECRETO 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León, los siguientes contenidos de carácter transversal:

- **Comprensión lectora:** Se realizarán tareas vinculadas a la lectura grupal e individual de diferentes tipos de textos (científicos, deportivos, etc.), la adquisición de vocabulario a través de la lectura, la lectura comprensiva para desarrollar el pensamiento crítico y el sentido de la abstracción, y el uso de la Biblioteca, entre otras.

- **Exposición oral:** Se realizarán tareas tales como exposición oral ordenada de contenidos, la elaboración y argumentación de opiniones en debates y coloquios, corrección oral y explicación coherente de ejercicios hechos, dramatización y resolución de conflictos mediante el diálogo.

- **Expresión escrita:** Se realizarán tareas como la redacción de trabajos escritos y exposición ordenada escrita sobre contenidos trabajados en clase.

- **Comunicación audiovisual:** Se realizarán tareas tales como el visionado de videos relacionados con los contenidos, actividades que fomenten la comunicación no verbal y el conocimiento de distintos medios de comunicación, y la utilización de video.

- **Emprendimiento social y empresarial:** Se podrán llevar a cabo actividades que fomenten la iniciativa y el desarrollo de ideas nuevas por parte del alumno, la responsabilidad en el aula y en el centro, la elaboración de proyectos y trabajos propios, y actividades de autoevaluación.

- El fomento del espíritu crítico y científico: Se realizarán actividades que permitan a los alumnos expresar sus opiniones como los dilemas morales o debates, comparar diversas fuentes (análisis y comparación de noticias), resolución de problemas, actividades de coevaluación, interpretación e interpretación de símbolos, imágenes y lenguaje no verbal, y la experimentación.
- La educación emocional y en valores: Se podrán realizar actividades que potencien la intención expresiva y comunicativa tanto individual como en grupo, la reflexión sobre las propias emociones y conductas, la empatía, el intercambio de ideas y materiales, actividades de cooperación entre iguales, actividades que les conciencien de la gran amplitud y de los desafíos del mundo actual, debates y actividades para la asunción de distintos roles, análisis de los problemas cotidianos relacionados con distintos valores como el medio ambiente, la equidad social, etc., y el respeto hacia el trabajo propio y del grupo.
- La igualdad de género: Se realizarán actividades grupales mixtas, debates o coloquios sobre la figura de la mujer en el deporte, lectura y/o realización de trabajos sobre mujeres prominentes en el ámbito de la actividad física.
- La creatividad: Se llevarán a cabo creaciones artísticas con intención expresiva y comunicativa, intercambio de ideas entre alumnos, resolución de problemas, planteamiento de preguntas sin respuesta cerrada, trabajos y exposiciones sobre diversos temas, actividades de asunción de diversos roles, y se fomentará el respeto hacia la ley de propiedad intelectual y evitar el plagio.
- Competencia digital y las Tecnologías de la Información y Comunicación y su uso ético y responsable: Se propondrán actividades que impliquen el uso de las TIC en la búsqueda y contraste de información para la realización de trabajos, la utilización de distinto software como soporte de elaboración de los mismos, acceso a ejercicios de refuerzo y/o extensión en páginas web, intercambios comunicativos por medio del correo corporativo, Teams y el aula virtual, incidiendo siempre en su uso ético y responsable, potenciando su utilidad como herramienta educativa individual y colaborativa, y de auto-aprendizaje, más allá de su uso para el ocio propio, así como la necesidad de concienciar sobre los peligros de internet como las e-adicciones o el ciberacoso.
- Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza: Se propondrán actividades que desarrollen la responsabilidad del alumnado en la buena convivencia y el respeto a la diversidad por medio de agrupaciones que supongan intercambio de ideas y la resolución de conflictos.
- La educación para la salud: Se llevarán a cabo actividades de lectura de textos y elaboración de trabajos/exposiciones además de debates que promuevan la salud por medio de la actividad física, la salud psicológica y afectiva-sexual, y la alimentación saludable, así como la concienciación sobre las enfermedades, drogodependencias y adicciones, ansiedad y estrés, prácticas de higiene y medidas de prevención, y la educación vial.
- La formación estética: Se propondrán actividades tanto individuales como grupales que impliquen la creación de ejercicios de expresión corporal, la dramatización y la valoración de las diversas manifestaciones artísticas.
- La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable: Se llevarán a cabo lecturas, debates, reflexión individual y grupal, que potencien el reciclaje, la sostenibilidad, el uso de las energías renovables, el ahorro de agua, la concienciación sobre el cambio climático, el problema de la movilidad, el turismo masivo, las condiciones de trabajo y la explotación infantil.
- El respeto mutuo y la cooperación entre iguales: Se fomentará un clima de trabajo colaborativo basado en el respeto mutuo de las ideas, el reconocimiento del esfuerzo ajeno y la ayuda entre iguales. Se realizarán actividades que supongan el intercambio de roles y la creación de grupos alternantes.

L. VINCULACIÓN ENTRE UNIDADES TEMPORALES Y CONTENIDOS TRANSVERSALES.

La incorporación y tratamiento de los contenidos transversales desde nuestra materia queda reflejada en el cuadro de relación entre estos y las unidades temporales donde se trabajan y que aparecen a continuación:

CONTENIDOS TRANSVERSALES	UNIDADES TEMPORALES								
	UT1	UT2	UT3	UT4	UT5	UT6	UT7	UT8	UT9
La comprensión lectora.	X	X	X	X	X	X	X		X
La expresión oral y escrita.	X					X		X	
La comunicación audiovisual.					X	X		X	
La competencia digital.			X	X			X	X	
El emprendimiento social y empresarial.						X		X	
El fomento del espíritu crítico y científico.		X	X	X	X	X	X	X	X
La educación emocional y en valores.		X	X	X	X	X	X	X	X
La igualdad de género.	X	X	X	X	X	X	X	X	X
La creatividad.						X		X	
Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.			X	X			X	X	
Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.		X	X	X	X	X	X	X	X
La educación para la salud.	X	X	X	X					X
La formación estética.		X				X		X	
La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.					X				X
El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.			X	X	X	X		X	

M. ASPECTOS METODOLÓGICOS Y ORGANIZATIVOS:

El concepto de “método de enseñanza” es confuso y polivalente, Delgado Noguera (1991) hace la siguiente definición: “Los métodos de enseñanza o didácticos son caminos que nos llevan a conseguir el aprendizaje en los alumnos, es decir, a alcanzar los objetivos de enseñanza. El método media entre el profesor, el alumno y lo que se quiere enseñar. El método es sinónimo de: Estilo de Enseñanza, Técnica de Enseñanza, Recursos de Enseñanza y Estrategia en la Práctica”.

Aunque no existe una metodología ideal, una enseñanza eficaz exige la clara determinación de las estrategias, procedimientos y acciones a utilizar, debiendo estar estos muy en relación con los objetivos que se persigan y los contenidos que se aborden. Una precisa y acertada organización y desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje es condición indispensable para el éxito en nuestra labor.

En 2º de la ESO la amplitud y variedad de contenidos y situaciones de aprendizaje, obliga a la utilización de variados y diferentes métodos, estrategias y procedimientos. Desde métodos tradicionales, inductivos y de reproducción del modelo a una enseñanza activa y participativa propiciando que el alumno/a ponga en funcionamiento, además de su capacidad de ejecución, las capacidades perceptivas y cognitivas de este.

En función del contenido y la unidad temporal en la que se aborda, podríamos señalar unas preferencias en las técnicas, estilos y estrategias metodológicas a utilizar, a saber:

- **II Desarrollo de las capacidades físicas.** Las trabajaremos a través dos sistemas de trabajo de la condición física: circuitos de condición física de enfoque general y la carrera continua. Las características del contenido y la forma de abordarlo, hace aconsejable un método inductivo, una instrucción directa donde nosotros daremos la información sobre los pasos a seguir marcando claramente los tiempos, la intensidad y el número de series y repeticiones, que en cualquier caso deberán estar muy ajustados al momento de desarrollo motor de los alumnos/as.
- **III Deportes colectivos: balonmano y IV Deportes de raqueta.** A pesar de tratarse de contenidos deportivos con modelos cerrados y claros ya existentes que podrían indicar la conveniencia exclusiva de modelos tradicionales e inductivos, buscaremos con preferencia una enseñanza activa y participativa utilizando la indagación, la búsqueda de soluciones, haciendo que cada alumno/a se convierta en su propio profesor. Una vez planteados 8 retos deportivos por modalidad, será cada alumno/a quien busque, elabore y decida los ejercicios y su propia progresión hasta alcanzar su correcta realización.
- **I Calentamiento general, V Juego y deportes tradicionales y VII Deportes individuales: Atletismo (vallas).** El eje central de estas unidades temáticas es la enseñanza de un modelo biomecánico cerrado y claro, esto hace del modelo tradicional de la instrucción directa, de la reproducción de modelos, como la técnica de enseñanza más adecuada y eficaz. Por eso en general, aportaremos como docentes una información inicial certera y detallada del modelo a interiorizar y les daremos a los discentes un conocimiento de los resultados, de lo que están haciendo, también detallado para minimizar en lo posible el error, que aporta poco en esta enseñanza. Respecto al estilo de enseñanza más apropiado, y como no podía ser de otra manera si queremos ser congruentes una vez justificado la mayoritariamente utilización de un modelo tradicional de enseñanza, será la asignación de tareas. La existencia de una solución concreta (modelo) aconseja la aplicación de este estilo pero debemos tener en cuenta que no está reñido con un planteamiento de aprendizaje constructivista, muy por el contrario, pueden ser favorecedores del mismo si sabemos aplicarlos correctamente. Desde la perspectiva de la forma de presentar la actividad, la estrategia en la práctica más indicada será la global en sus tres vertientes reconocidas por M.A. Delgado Noguera (1993): pura, con polarización de la atención y con modificación de la situación real. Como ya hemos apuntado en varias ocasiones se trata de la enseñanza de una habilidad que se ajusta a un modelo cerrado, pero de baja complejidad técnica por lo que no se hace preciso recurrir a presentaciones analíticas que solo provocarían un aprendizaje menos. No obstante, a lo largo de la unidad temática utilizaremos en momentos puntuales se podrán combinar con otra metodología.
- **VI Acrobacias.** Combinaremos aquí los dos métodos de enseñanza. En las primeras 2 ó 3 sesiones, donde se les pedirá la reproducción fiel de figuras individuales y por parejas que nosotros les proporcionaremos, llevaremos a cabo una enseñanza tradicional basada en la instrucción directa, la reproducción de modelos, a través de un estilo por asignación de tareas, aunque siempre con estrategias globales. En las restantes sesiones de la unidad temática utilizaremos una enseñanza activa y participativa basada en la resolución de problemas, propiciando la búsqueda de soluciones, y donde nuestra labor docente sea meramente de guía. Deberán elaborar un ejercicio de acrosport por grupos que les obligará a la búsqueda autónoma y creativa de soluciones.

- **VIII Expresión Corporal: El ritmo.** Aquí utilizaremos una enseñanza activa y participativa basada en la resolución de problemas, propiciando la indagación, la búsqueda de soluciones, y donde nuestra labor docente sea meramente de guía. Deberán elaborar un ejercicio de expresión corporal por grupos con una serie de elementos y sujeto a un ritmo elegido por ellos/as (problema), que les obligará a la búsqueda autónoma y creativa de soluciones.
- **IX Actividades en el medio natural: Senderismo.** Las características del contenido, unido a las necesarias condiciones de seguridad y de respeto al medio ambiente, obliga a la utilización de un método tradicional, inductivo, basado en una modificación del mando directo, donde nosotros daremos la información sobre los pasos a seguir, marcando claramente los tiempos, la intensidad y las normas a seguir.

Principios didácticos.

Además de los métodos, estilos y estrategias ya indicados en función del contenido, resulta necesario reflejar una serie de bases teóricas, de postulados generales que regirán nuestro esfuerzo didáctico en busca de una mayor eficacia, independientemente del contenido o de la unidad temática. A saber:

- Deberemos partir del nivel, características, diferencias y peculiaridades de nuestros alumnos/as, también de su conocimiento de la materia. Sólo llevan un año en el centro.
- Nuestra acción educativa deberá respetar la diversidad, tendrá en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje, cumpliéndose así el principio de individualización. En esa línea resulta fundamental tener presente en el planteamiento y construcción de las tareas el principio de la asequibilidad, es decir que estas estén dentro de las posibilidades de todos nuestros alumnos/as. No se trata de simplificar nuestra labor, si no de adecuarlos a las características del grupo y de los individuos.
- Es aconsejable informar a nuestros alumnos/as sobre el estado de su proceso de enseñanza-aprendizaje en cada momento (objetivos, errores, dificultades, ...).
- Respetar la progresividad y continuidad en la aplicación metodológica.
- Debemos favorecer la motivación, solo las experiencias agradables y atractivas propiciarán las ganas de continuar la práctica. En esa línea es aconsejable derivar, siempre que se pueda, a formas jugadas más motivantes.
- Para facilitar la rapidez y consciencia de la ejecución de las tareas será necesario hacérselas comprensibles favoreciéndose además una ejecución activa e interesada.
- Es necesario que la organización de los grupos de práctica se haga de manera equilibrada, sobre todo en los juegos, la motivación está en juego.
- Nos debe guiar la búsqueda constante de un aprendizaje significativo, activo, comunicativo y participativo.
- Una clase óptima requiere de una óptima organización y preparación del material a utilizar, así como de un buen aprovechamiento del tiempo disponible, generalmente escaso.
- No debemos olvidar que la metodología ha de ser una herramienta viva y no algo rígido, cambiante y combinable en función de las circunstancias que se vayan produciendo a lo largo del curso.

N. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Dadas las características de esta Área, eminentemente práctica y en la que se incluyen actividades muy diversas, es imposible proponer actividades concretas para reflejarlas en un escrito.

Un porcentaje muy alto de los alumnos/as alcanzan los niveles mínimos exigidos debido a que en los criterios de evaluación propuestos se concede una gran importancia a los contenidos actitudinales (30% de la nota); es decir, al trabajo y actitud del alumno frente al esfuerzo individual que supone la práctica del ejercicio físico, y al espíritu de cooperación con los demás compañeros.

Teniendo en cuenta lo anterior proponemos las siguientes medidas:

1ª. Partir de los niveles iniciales valorando las características psicosomáticas y experiencias anteriores de los alumnos adaptando las actividades a dichos niveles para poder después valorar la progresión que se haya producido. Por ejemplo: Para mejorar la prueba de fuerza-resistencia de piernas (saltos a ambos lados de un banco sueco durante 30 segundos) se propone realizar multisaltos en una fila de siete bancos. El alumno con mejor condición física saltará de forma continuada y de un solo impulso cada banco hasta completar los siete. El que tenga dificultades lo realizará progresivamente con impulsos intermedios y saltando menos bancos hasta que consiga mejorar con respecto a su nivel inicial.

De forma similar se procederá en todas las actividades programadas.

2ª. En las actividades con un componente de dificultad coordinativa (acrobacias, ritmo y expresión y deportes), si el grupo lo requiere, se utilizará el método de asignación de tareas por grupos de nivel para atender, tanto a los alumnos con dificultades de aprendizaje como a los que puedan avanzar con normalidad o alcanzar niveles superiores.

3ª. Para los alumnos con deficiencias físicas significativas nos ajustaremos a lo marcado en las Ordenes EDU / 1152 /2010 de 3 de agosto y EDU / 1076 /2016 de 19 de diciembre. Además, se propone que estén sujetos al aprendizaje de los conceptos y los valores o actitudes que emanan de la práctica habitual de las actividades físicas, así como a la realización de trabajos teóricos en relación con los contenidos de cada unidad didáctica.

4ª. Se aconsejará individualmente a aquellos alumnos/as con problemas de aprendizaje la práctica habitual de cualquier tipo de actividad física. Para ello el Centro a través del Departamento propone las actividades siguientes:

- Actividades deportivas de ocio y recreación en su tiempo libre
- Talleres y escuelas deportivas en el centro o municipales.

O. RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS

La interdisciplinariedad puede entenderse como una estrategia pedagógica que implica la interacción de varias disciplinas. El aprendizaje interdisciplinar proporciona al alumnado oportunidades para utilizar conocimientos y destrezas relacionadas con dos o más materias. A su vez, le permite aplicar capacidades en un contexto significativo, desarrollando su habilidad para pensar, razonar y transferir conocimientos, procedimientos y actitudes de una materia a otra.

La Educación Física está relacionada con todas las materias que componen el currículo de 2º de la ESO, aunque es especial y estrecha con algunas (Física y Química, Geografía e Historia, Música, Educación Plástica, y Lengua Castellana y Literatura).

Algunos de los contenidos proclives al trabajo interdisciplinar pueden ser la construcción de elementos deportivos con material reciclado, el estudio de la naturaleza, el funcionamiento del propio cuerpo, el uso de mapas cartográficos y de orientación, el diseño de logotipos y campañas publicitarias deportivas o de fomento de la salud, las composiciones coreográficas con una base musical, creación y grabación de vídeos, el uso del lenguaje deportivo, el cálculo de distancias, los tiempos de paso en carreras y porcentajes de carga de trabajo, el estudio y la recreación de eventos deportivos históricos de ámbito local y comunitario, la lectura y trabajo sobre variados formatos textuales relacionados con el saber disciplinar, entre otros muchos.

Podemos señalar varias relaciones evidentes:

ÁREA DE FÍSICA Y QUÍMICA

Se relacionan fundamentalmente con la unidad didáctica de condición física y salud en lo que tiene que ver con el concepto de fuerza y velocidad.

ÁREA DE GEOGRAFÍA E HISTORIA

La relación es con las unidades referentes a los deportes y los juegos y deportes tradicionales como fenómenos socioculturales a lo largo de la historia de la humanidad. También con la unidad de actividades en el medio natural como senderismo y orientación: manejo de planos, topografía, tipos de suelos, etc.

ÁREA DE LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA

Siempre que se utilice la palabra escrita o verbal, algo que ocurre en todas las unidades, se establece una relación necesaria. Además de manera más concreta se produce una relación con la unidad de ritmo y expresión por la utilización de textos para su interpretación rítmica.

ÁREA DE MÚSICA

La relación existe con la unidad didáctica de ritmo y expresión y la de acrobacias, tanto por el estudio de sus componentes intrínsecos (ritmos, acentos, intervalos, silencios, etc.) como desde las propias composiciones musicales como motivación de movimientos expresivos (danzas folclóricas, contemporáneas, clásicas, de salón, etc.).

EDUCACIÓN PLÁSTICA Y VISUAL

Se relaciona con la unidad de ritmo y expresión por la utilización de láminas o dibujos que inspiran la creación corporal de una obra de arte; y con la de juegos y deportes tradicionales en la creación del material con elementos reciclados. Además, con las actividades en el medio natural en cuanto a la realización de planos de orientación.

Profesor: D. Francisco Javier Gil Gómez

Fdo:

Profesor: D. David Sánchez Plaza

Fdo:

3º E.S.O.

A. CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO, BLOQUES DE CONTENIDOS Y UNIDADES TEMPORALES CON LOS QUE SE ASOCIAN.

1.1 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. (STEM1, STEM5, CPSAA4)

- 1.1.1 Adecua el ritmo de carrera a las posibilidades individuales, para incorporarla como un medio para adoptar un estilo de vida saludable. (UNIDAD RESISTENCIA) Bloque A.
- 1.1.2 Conoce la diferencia entre los distintos tipos de resistencia, y su importancia en el concepto integral de salud. (UNIDAD RESISTENCIA) Bloque A.
- 1.1.3 Conoce formas de trabajo de la resistencia aeróbica mediante la carrera. (UNIDAD RESISTENCIA) Bloque A.
- 1.1.4 Adecua la ejecución de los ejercicios de fuerza a los métodos de trabajo y posibilidades individuales, utilizando el entrenamiento de fuerza como un medio para adoptar un estilo de vida saludable. (FUERZA y ERGONOMÍA). Bloque A.
- 1.1.5 Desarrolla las capacidades físicas condicionales conforme a valores esperados a su edad. (UNIDAD RESISTENCIA, FUERZA y ERGONOMÍA) Bloques A y C.

1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5).

- 1.2.1. Dosifica el esfuerzo de forma adecuada en una prueba de resistencia de 25 minutos de duración para las chicas y de 30 para los chicos. (UNIDAD RESISTENCIA) Bloque A.
- 1.2.2. Lleva un diario de sesiones de entrenamiento de la resistencia como forma de controlar el entrenamiento. (UNIDAD RESISTENCIA) Bloque A.
- 1.2.3. Conoce su frecuencia cardíaca tras esfuerzos de resistencia y como evoluciona con el reposo. (UNIDAD RESISTENCIA) Bloque A.
- 1.2.4. Utiliza la frecuencia cardíaca, como forma de control del esfuerzo de resistencia. (UNIDAD RESISTENCIA). Bloque A.
- 1.2.5. Conoce diversas formas de controlar el esfuerzo de resistencia. (UNIDAD RESISTENCIA) Bloque A.
- 1.2.6. Conoce el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio y sus modificaciones con el ejercicio físico. (UNIDAD RESISTENCIA) Bloque A.
- 1.2.7. Conoce las variables de volumen e intensidad de los entrenamientos de fuerza (UNIDAD FUERZA y ERGONOMÍA) Bloque A.
- 1.2.8. Realiza un trabajo de fuerza adecuado a su edad (UNIDAD FUERZA y ERGONOMÍA) Bloque A.
- 1.2.9. Identifica y dirige de forma oral y práctica ejercicios adecuados para las distintas partes del calentamiento, o sus normas y conceptos asociados. (UNIDAD EL CALENTAMIENTO) Bloque A.
- 1.2.10. Elabora y dirige calentamientos adecuados a la práctica física y/o deportiva (UNIDAD DE RESISTENCIA, UNIDAD EL CALENTAMIENTO, UNIDAD FUERZA y ERGONOMÍA, UNIDAD ACROSPORT, UNIDAD BÁDMINTON, CREAMOS UNA COREOGRAFÍA, UNIDAD JUEGOS DEPORTIVOS COLECTIVOS) Bloque A.
- 1.2.11. Diferencia las partes del calentamiento y la influencia que en las mismas tienen los distintos tipos de calentamiento (UNIDAD EL CALENTAMIENTO) Bloque A.
- 1.2.12. Utiliza el calentamiento como forma de activación (UNIDAD DE RESISTENCIA, UNIDAD EL CALENTAMIENTO, UNIDAD FUERZA y ERGONOMÍA, UNIDAD ACROSPORT, UNIDAD BÁDMINTON, CREAMOS UNA COREOGRAFÍA, UNIDAD JUEGOS DEPORTIVOS COLECTIVOS) Bloque A.
- 1.2.13. Utiliza la frecuencia cardíaca y la carga como formas de controlar la intensidad en el trabajo de fuerza. (UNIDAD FUERZA y ERGONOMÍA) Bloque A.
- 1.2.14. Identifica los distintos tipos de contracciones musculares. (UNIDAD FUERZA y ERGONOMÍA) Bloque A.

- 1.2.15. Programa el entrenamiento de fuerza resistencia para la prueba de multisaltos, concretando la carga de trabajo y los ejercicios a realizar. (UNIDAD FUERZA y ERGONOMÍA) Boque C.

1.3 Introducir en sus rutinas diarias el desarrollo de una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)

- 1.3.1 Conoce los principales grupos de alimentos y su proporción en una alimentación saludable (FUERZA y ERGONOMÍA). Bloque A.
- 1.3.2 Identifica las necesidades energéticas de la práctica deportiva (FUERZA y ERGONOMÍA) Bloque A
- 1.3.3 Realiza de forma correcta los ejercicios de fuerza. (UNIDAD DE FUERZA) Bloque A.
- 1.3.4 Conoce la correcta ejecución y postura en distintas actividades de la vida diaria y del entrenamiento de fuerza. (UNIDAD DE FUERZA) Bloque A.
- 1.3.5 Realiza actividades de relajación mediante estiramientos, respiración y/o otras técnicas, tras la actividad física intensa. (UNIDAD DE RESISTENCIA y FUERZA y ERGONOMÍA) Bloque A.

1.4 Comenzar a adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2)

- 1.4.1 Aplica normas de higiene adecuadas a la práctica de actividad física (UNIDAD DE RESISTENCIA, UNIDAD ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL, UNIDAD FUERZA y ERGONOMÍA, UNIDAD ACROSPORT, UNIDAD BÁDMINTON, CREAMOS UNA COREOGRAFÍA, UNIDAD JUEGOS DEPORTIVOS COLECTIVOS) Bloque A.

1.5 Empezar a 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. (STEM5, CPSAA2)

- 1.5.1 Conoce normas de seguridad adecuadas a la práctica de actividad física. (UNIDAD DE RESISTENCIA, UNIDAD EL CALENTAMIENTO, UNIDAD ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL, UNIDAD FUERZA y ERGONOMÍA, UNIDAD ACROSPORT, UNIDAD BÁDMINTON, CREAMOS UNA COREOGRAFÍA, UNIDAD JUEGOS DEPORTIVOS COLECTIVOS) Bloque A y B.
- 1.5.2 Conoce las funciones del calentamiento como medio de preparación y prevención de lesiones en la práctica de actividad física. (UNIDAD EL CALENTAMIENTO, Bloque A).
- 1.5.3 Aplica normas de seguridad adecuadas a la práctica de actividad física. (UNIDAD DE RESISTENCIA, UNIDAD EL CALENTAMIENTO, UNIDAD ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL, UNIDAD FUERZA y ERGONOMÍA, UNIDAD ACROSPORT, UNIDAD BÁDMINTON, CREAMOS UNA COREOGRAFÍA, UNIDAD JUEGOS DEPORTIVOS COLECTIVOS) Bloque A y B.
- 1.5.4 Conoce estiramientos adecuados para utilizarlos como medida de prevención de lesiones o de tratamiento del dolor muscular retardado. (UNIDAD FUERZA y ERGONOMÍA) Bloque A.
- 1.5.5 Conoce pautas de tratamiento ante el dolor muscular retardado. (UNIDAD FUERZA y ERGONOMÍA) Bloque A.

1.6 Conocer los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)

- 1.6.1 Destaca aspectos básicos del protocolo PAS en caso de accidentes en la práctica de actividades físicas. (FUERZA y ERGONOMÍA) Bloque B.
- 1.6.2 Destaca aspectos básicos del protocolo de la RCP (FUERZA y ERGONOMÍA) Bloque B.

1.7 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 cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)

- 1.7.1 Rechaza e Identifica los estereotipos sociales asociados a la práctica de actividad física que asignan roles predeterminados. (UNIDAD DE RESISTENCIA, UNIDAD FUERZA y ERGONOMÍA, UNIDAD ACROSPORT, UNIDAD BÁDMINTON, CREAMOS UNA COREOGRAFÍA, UNIDAD JUEGOS DEPORTIVOS COLECTIVOS) Bloques A y C.
- 1.7.2 Reconoce comportamientos que pongan en riesgo la salud. (UNIDAD DE RESISTENCIA, UNIDAD EL CALENTAMIENTO, UNIDAD FUERZA y ERGONOMÍA, UNIDAD ACROSPORT, UNIDAD BÁDMINTON, CREAMOS UNA COREOGRAFÍA, UNIDAD JUEGOS DEPORTIVOS COLECTIVOS) Bloques A y B.

1.8 Desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4).

- 1.8.1 Identifica las posibilidades de control de la actividad física mediante el uso de recurso tecnológicos y aplicaciones digitales. (UNIDAD RESISTENCIA) Bloque A.
- 1.8.2 Registra una actividad de resistencia en el medio urbano o periurbano. (Unidad de resistencia) Bloque A.

1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4).

- 1.9.1 Elabora trabajos en soporte digital. (UNIDAD DE RESISTENCIA, UNIDAD ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL, UNIDAD FUERZA y ERGONOMÍA, CREAMOS UNA COREOGRAFÍA) Contenidos trasversales.

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. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3).

- 2.1.1 Lleva a cabo un repertorio de figuras de acroport por parejas decido en parejas (UNIDAD ACROSPORT) Bloque C.
- 2.1.2 Realiza un repertorio grupal de figuras de acroport, con determinadas características, decididas grupalmente UNIDAD ACROSPORT) Bloque C.
- 2.1.3 Lleva a cabo un programa de entrenamiento de los multisaltos, controlando el trabajo efectivamente realizado. (UNIDAD FUERZA y ERGONOMÍA) Bloque B y C.I

2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3).

- 2.2.1 Muestra adaptación a situaciones de juego individuales o por parejas. (UNIDAD BÁDMINTON, UNIDAD JUEGOS DEPORTIVOS COLECTIVOS) Bloque C.

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. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3).

- 2.3.1 Ejecuta un repertorio de figuras de acroport por parejas. (UNIDAD ACROSPORT) Bloque C.

- 2.3.2 Ejecutar figuras grupales de acrosport de cierta dificultad y originalidad compositiva. (UNIDAD ACROSPORT) Bloque C.
- 2.3.3 Ejecuta de forma efectiva golpes básicos de Bádminton. (UNIDAD BÁDMINTON) Bloque C.
- 2.3.4 Ejecuta de forma efectiva golpes básicos del Voleibol. (UNIDAD JUEGOS DEPORTIVOS COLECTIVOS) Bloque C.

2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades y valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3).

- 2.4.1. Participa en actividades para la mejora de la resistencia, mostrando esfuerzo y autoexigencia. (UNIDAD RESISTENCIA) Bloque D.
- 2.4.2. Participa en actividades para la mejora de la fuerza, mostrando esfuerzo y autoexigencia. (UNIDAD DE FUERZA) Bloque D.
- 2.4.3. Coopera para la realización de un repertorio de figuras de acrosport por parejas. (UNIDAD ACROSPORT) Bloque C.
- 2.4.4. Coopera en la realización de figuras complejas de acrosport en grupo (UNIDAD ACROSPORT) Bloque C.
- 2.4.5. Coopera en la realización de desafíos por parejas de Bádminton (UNIDAD BÁDMINTON) Bloque C.
- 2.4.6. Participa en actividades rítmicas, mostrando esfuerzo y autoexigencia. (UNIDAD EXPRESIÓN CORPORAL) Bloque D.
- 2.4.7. *Participa en juegos y deportes, mostrando esfuerzo y autoexigencia. (UNIDAD BÁDMINTÓN, UNIDAD JUEGOS DEPORTIVOS COLECTIVOS) Bloque D.*

3.1 Practicar y colaborar en la organización 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. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3).

- 3.1.1. Practica distintas actividades deportivas, recreativas, expresivas y motrices como actividades físicas que le permite incrementar su repertorio de actividades motrices. (UNIDAD BÁDMINTÓN, UNIDAD JUEGOS DEPORTIVOS COLECTIVOS, UNIDAD CREAMOS UNA COREOGRAFÍA) Bloque D.
- 3.1.2. Conoce las reglas de juego. (UNIDAD BÁDMINTÓN, UNIDAD JUEGOS DEPORTIVOS COLECTIVOS, PROYECTO SIGNIFICATIVO TORNEO) Bloque D.
- 3.1.3. *Respetar las reglas de juego actuando con deportividad. (UNIDAD BÁDMINTÓN, UNIDAD JUEGOS DEPORTIVOS COLECTIVOS, PROYECTO SIGNIFICATIVO TORNEO) Bloque D.*

3.2 Cooperar y 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. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3).

- 3.2.1. Cooperar para la realización de un repertorio de figuras de acrosport por parejas. (UNIDAD ACROSPORT) Bloque C.
- 3.2.2. Cooperar en la realización de figuras complejas de acrosport en grupo (UNIDAD ACROSPORT) Bloque C.
- 3.2.3. Cooperar en la realización de desafíos por parejas de Bádminton (UNIDAD BÁDMINTON) Bloque C.
- 3.2.4. Cooperar en la realización de desafíos de Voleibol por parejas o grupales (UNIDAD JUEGOS DEPORTIVOS COLECTIVOS) Bloque C yD.
- 3.2.5. Resuelve un recorrido de orientación en el centro en un tiempo inferior al determinado (Unidad de actividades en el medio natural) Bloque F.
- 3.2.6. Cooperar en la elaboración de una coreografía grupal. (UNIDAD CREAMOS UNA COREOGRAFÍA) Bloque E.

3.3 Relacionarse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de 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, 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. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3).

- 3.3.1. Se relaciona con compañeros y adversarios de forma deportiva. (UNIDAD BÁDMINTON, CREAMOS UNA COREOGRAFÍA, UNIDAD JUEGOS DEPORTIVOS COLECTIVOS, UNIDAD DE ACROSPORT, PROYECTO SIGNIFICATIVO TORNEO) Bloque E.

4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes y evolución. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4).

- 4.1.1. Identifica el bádminton como juego de oposición con implemento procedente de Asia. (UNIDAD BÁDMINTON) Bloque E.
- 4.1.2. Identifica el voleibol como un deporte colectivo procedente de Estados Unidos. Bloque E.

4.2 Experimentar y 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. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4).

- 4.2.1. Experimenta distintas actividades físicas según sus características. (UNIDAD DE RESISTENCIA UNIDAD ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL, UNIDAD FUERZA Y ERGONOMÍA, UNIDAD ACROSPORT, UNIDAD BÁDMINTON, CREAMOS UNA COREOGRAFÍA, UNIDAD JUEGOS DEPORTIVOS COLECTIVOS) Bloque D.
- 4.2.2. Rechaza estereotipos sexistas relacionados con las actividades rítmicas. (UNIDAD EXPRESIÓN CORPORAL) Bloque D.

4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4).

- 4.3.1. Desarrolla una coreografía en grupo. (UNIDAD CREAMOS UNA COREOGRAFÍA) Bloque E.

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 dirigidas a la conservación de los espacios en los que se desarrollen. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3).

- 5.1.1. Realiza una ruta de senderismo con unas condiciones determinada. (UNIDAD ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL) Bloque F.
- 5.1.2. Participa en carreras de orientación como preparación para su realización en el medio natural. (UNIDAD ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL) Bloque F.

5.2 Organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4, CE1, CE3)

- 5.2.1. Conoce los lugares para la práctica de la actividad física en el entorno urbano y natural. (UNIDAD RESISTENCIA, , UNIDAD ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL, UNIDAD FUERZA Y ERGONOMÍA) Bloque F.
- 5.2.2. Participa en la organización de un torneo deportivo (Proyecto significativo) Bloques B y F.
- 5.2.3. Conoce los elementos fundamentales de la orientación (BRÚJULA, PLANO, Y SU USO) (UNIDAD DE ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL) Bloque F.

B. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN INICIAL.

La evaluación inicial en 3º ESO se realizará en la segunda sesión de clase, mediante un instrumento de evaluación (hoja de observación) evaluando los criterios 1.1 y 2.3 ADAPTACIÓN DEL RITMO DE CARRERA Y la coordinación dinámica general, siendo el profesor el agente evaluador.

C. BLOQUES DE CONTENIDOS.

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 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 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 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, LGTBIfóbicas 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). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

f) Interacción eficiente y sostenible con el entorno

- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
- 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.

D. ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS A LO LARGO DEL CURSO.

Los contenidos de la etapa se distribuyen en 6 bloques de contenidos determinados en el decreto del curriculum, y se desarrollarán a través de 8 unidades temporales. A continuación, relacionamos las unidades temáticas con los bloques de contenidos.

a) Vida activa y saludable.

- I Resistencia.
- III El Calentamiento.
- IV Fuerza y ergonomía.

b) Organización y gestión de la actividad física.

- I Resistencia.
- IV Fuerza y ergonomía.
- V Acrosport
- VII Creamos una coreografía.

c) Resolución de problemas en situaciones motrices.

- V Acrosport
- VI Bádminton.
- VIII Juegos deportivos colectivos.

d) Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- VII Creamos una coreografía.
- VI Bádminton.
- VIII Juegos deportivos colectivos

e) Manifestaciones de la cultura motriz

- VII Creamos una coreografía.
- VI Bádminton.
- VIII Juegos deportivos colectivos.

f) Interacción eficiente y sostenible con el entorno

- I Resistencia.
- IV Fuerza y ergonomía.
- II Actividades en el medio natural.

E. PROYECTOS SIGNIFICATIVOS QUE REALIZAR.

En el tercer curso de la ESO, proponemos desde el área de educación física, la realización de un proyecto significativo para todo el alumnado del nivel basado en la realización de un torneo deportivo, preferentemente de Bádminton.

Partiendo de la unidad de bádminton, trabajaremos una serie de contenidos adicionales:

- Organización de competiciones deportivas: sistemas, calendarios y control de resultados.
- Estrategias de negociación en contextos de competición.

La ejecución del torneo nos llevará a evaluar conforme a siguientes indicadores de logro, vinculados a sus correspondientes criterios de evaluación.:

3.1 Practicar y colaborar en la organización de 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. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)

- Asume sus funciones en la organización de un torneo deportivo.
- Participa de forma deportiva en una competición deportiva.

3.3 Relacionarse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de 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, 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. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)

- Se relaciona con otros participantes de forma autónoma.
- Manifiesta su respeto a la diversidad y su rechazo ante situaciones discriminatorias.

F. SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES TEMPORALES DE TRABAJO.

Podríamos atrevernos a proponer la siguiente temporalización:

EVALUACIÓN	MESES	UNIDADES	CONTENIDOS	Nº DE SESIONES
PRIMERA	Septiembre	I	RESISTENCIA	9
	Octubre	II	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	1
	Noviembre	III	EL CALENTAMIENTO	4
	Diciembre	IV	FUERZA Y ERGONOMÍA	8
SEGUNDA	Diciembre	V	ACROSPORT	8
	Enero	VI	BÁDMINTON	12
	Febrero	VII	CREAMOS UNA COREOGRAFÍA	4
	Marzo			
TERCERA	Marzo	VII	CREAMOS UNA COREOGRAFÍA	5
	Abril	VIII	JUEGOS Y DEPORTES COLECTIVOS	9
	Mayo	II		
	Junio		ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	6

Contemplamos 67 periodos lectivos, es decir cuatro menos con respecto a lo que marca la ley, con el objetivo de ser realistas y teniendo en cuenta posibles pérdidas de sesiones por causas ajenas (fiestas, enfermedad del profesor, huelgas, etc.)

Esta distribución realizada en el tiempo de **otras circunstancias**, a saber:

- Coincidencia horaria de más de un profesor, impidiéndole a éste contar con la instalación apropiada para el desarrollo de la unidad correspondiente.
- Periodos vacacionales, fiestas y excursiones.
- Las inclemencias meteorológicas.
- Otras consideraciones de carácter metodológico que el profesor que imparte la asignatura considere.

G. CONTENIDOS DIDÁCTICOS DE LAS UNIDADES TEMPORALES DE TRABAJO.

1ª UNIDAD TEMPORAL: RESISTENCIA
--

CONTENIDOS:

- Práctica de distintas formas de carrera, buscando un ritmo adecuado a las posibilidades individuales.
- Respiración y práctica de la carrera continua.
- El sistema cardiorrespiratorio.
- Relación entre frecuencia cardíaca e intensidad de la carrera continua.
- Test de valoración de la resistencia aeróbica.
- Nutrición y práctica de actividad física de larga duración.
- Medidas de seguridad asociadas a la práctica física.
- Estiramientos adecuados a cada actividad física.
- Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
- Riesgos asociados a la práctica de la actividad física.
- Medidas y pautas higiénicas asociadas a la práctica de actividad física.
- Mitos y estereotipos de la práctica de educación física.
- Espacios para la práctica de la carrera continua.
- Normas de desplazamiento en el medio urbano.
- Recursos digitales vinculados a la actividad física.
- Planificación de la actividad física, principios básicos, continuidad y sobrecarga.
- Evaluación de la actividad física, resistencia.
- Regulación del esfuerzo y capacidad de superación y autoexigencia.
- Ejercicios para un calentamiento específico.
- Pautas para la elaboración de un calentamiento
- Puesta en práctica de calentamientos.
- La bicicleta como medio de transporte.

2ª UNIDAD TEMPORAL: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

CONTENIDOS:

- Orientación básica: mapa y brújula.
- Carreras de orientación en centros escolares y en el entorno natural.
- Normas para la realización de senderismo.
- Riesgos de las prácticas en el medio natural.
- Medidas y pautas higiénicas asociadas a la práctica de actividad física.
- Medidas de seguridad asociadas a la práctica física.
- Rutas de senderismo: preparación y realización práctica.
- Planificación de actividades de senderismo.
- La bicicleta como medio de transporte habitual.
- Cuidado del entorno en la práctica de actividad física.

3ª UNIDAD TEMPORAL: EL CALENTAMIENTO

CONTENIDOS:

- Medidas y pautas higiénicas asociadas a la práctica de actividad física.
- Medidas de seguridad asociadas a la práctica física.
- Riesgos asociados a la práctica de la actividad física.
- Tipos de calentamiento, calentamiento general y específico.
- Ejercicios para un calentamiento específico.
- Pautas para la elaboración de un calentamiento
- Preparación y puesta en práctica de calentamientos.

4ª UNIDAD TEMPORAL: FUERZA Y ERGONOMÍA

CONTENIDOS:

- Desarrollo de la fuerza, ejercicios con autocargas y cargas bajas.
- Pautas para el trabajo de fuerza.
- Organización del trabajo de fuerza.
- Test de valoración de la fuerza y la flexibilidad.
- Ejecución correcta de ejercicios de fuerza y su aplicación a la vida diaria.
- Control postural en la vida diaria.
- Resolución de juegos de fuerza.
- Condiciones de higiene y seguridad para el trabajo de fuerza.
- Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
- Relación entre frecuencia cardiaca e intensidad del trabajo de fuerza.
- Nutrición y práctica de actividad física. Suplementación y doping.
- Medidas de seguridad asociadas a la práctica física.
- Estiramientos adecuados a cada actividad física.
- Riesgos asociados a la práctica de la actividad física.
- Medidas y pautas higiénicas asociadas a la práctica de actividad física.
- Espacios para la práctica del trabajo de fuerza.
- Recursos digitales vinculados a la actividad física.
- Planificación de la actividad física, principios básicos, continuidad y sobrecarga.

- Evaluación de la actividad física, fuerza.
- Regulación del esfuerzo y capacidad de superación y autoexigencia.
- Ejercicios para un calentamiento específico.
- Pautas para la elaboración de un calentamiento
- Puesta en práctica de calentamientos.

5ª UNIDAD TEMPORAL: EL ACROSPORT

CONTENIDOS:

- Decisiones sobre los mecanismos de coordinación y espacio temporales para la resolución de figuras de acrosport.
- Realización de ejercicios de acrosport cooperando con un compañero.
- Figuras grupales de acrosport, planificación y ejecución.
- Medidas de seguridad ligadas a la práctica de actividades acrobáticas: cargas, apoyos, ayudas.
- Medidas y pautas higiénicas asociadas a la práctica de actividad física.
- Medidas de seguridad asociadas a la práctica física.
- Estiramientos adecuados a cada actividad física.
- Coordinación y agilidad en el acrosport.
- Aceptación de sus límites y posibilidades físicas.
- Control de los estados de ánimo.
- Práctica de los ejercicios de acrosport rechazando cualquier identificación sexista.
- Retos de acrosport: pirámides grupales y otros retos.
- Ejercicios para un calentamiento específico.
- Pautas para la elaboración de un calentamiento
- Puesta en práctica de calentamientos.
- Mitos y estereotipos de la práctica de educación física.
- Riesgos asociados a la práctica de actividad física.
- Rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

6ª UNIDAD TEMPORAL: BÁDMINTON

CONTENIDOS:

- Gestos técnicos básicos del Bádminton.
- Situaciones de juego por parejas reales y adaptadas.
- Situaciones individuales de juego real y adaptadas.
- Medidas de seguridad asociadas a la práctica física.
- Reglas de juego básicas.
- Arbitraje de partidos.
- Control de estados de ánimo: euforia y frustración.
- Mediación y negociación en situaciones de juego.
- Medidas y pautas higiénicas asociadas a la práctica de actividad física.
- Ejercicios para un calentamiento específico.
- Pautas para la elaboración de un calentamiento
- Puesta en práctica de calentamientos.
- Mitos y estereotipos de la práctica de educación física.
- Riesgos asociados a la práctica de actividad física.
- Clasificación de los deportes.

7* UNIDAD TEMPORAL: CREAMOS UNA COREOGRAFÍA

CONTENIDOS:

- Aeróbic: la gimnasia con música.
- Ritmo y movimiento.
- Normas para una coreografía.
- Rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.
- Medidas y pautas higiénicas asociadas a la práctica de actividad física.
- Mediación y negociación en situaciones de trabajo en grupo.
- Ejercicios para un calentamiento específico.
- Pautas para la elaboración de un calentamiento
- Puesta en práctica de calentamientos.
- Mitos y estereotipos de la práctica de educación física.
- Riesgos asociados a la práctica de actividad física.

8ª UNIDAD TEMPORAL: JUEGOS COOPERATIVOS

CONTENIDOS:

- Gestos técnicos básicos del Voleibol y el Tchoukball.
- Situaciones de juego por parejas y grupos, adaptadas y reales.
- Situaciones individuales de juego adaptadas.
- Agilidad como capacidad física resultante: test de valoración.
- Medidas de seguridad asociadas a la práctica física.
- Reglas de juego básicas.
- Arbitraje de partidos.
- Control de estados de ánimo: euforia y frustración.
- Mediación y negociación en situaciones de juego.
- Medidas y pautas higiénicas asociadas a la práctica de actividad física.
- Ejercicios para un calentamiento específico.
- Pautas para la elaboración de un calentamiento
- Puesta en práctica de calentamientos.
- Mitos y estereotipos de la práctica de educación física.

H. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO.

Abordamos de forma diferenciada en los siguientes apartados los distintos aspectos del proceso de evaluación.

I. TECNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN Y SU VALOR PORCENTUAL EN LA DETERMINACIÓN DE SU CALIFICACIÓN.

En el presente curso, emplearemos una gran variedad de instrumentos de evaluación tanto de autoevaluación como de coevaluación y de heteroevaluación. Estos instrumentos de evaluación serán variados y con distintas orientaciones, pues habrá técnicas basadas en el rendimiento, en la observación y en el desempeño del alumno.

A continuación, detallamos los instrumentos que usaremos y su peso en la calificación final del curso:

1ª Evaluación

- Control del esfuerzo de resistencia, autoevaluación - heteroevaluación, 2%.
- Prueba de resistencia, heteroevaluación, 5%.
- Calentamiento oral, heteroevaluación, 2%.
- Relajación, autoevaluación-heteroevaluación, 1%.
- Prueba escrita 1ª evaluación, heteroevaluación, 6%.
- Prueba de lanzamiento, heteroevaluación, 3%.
- Hoja de observación 1ª evaluación 9%.
- Ruta de senderismo, heteroevaluación 3%.

2ª evaluación

- Planificación de los multisaltos, autoevaluación-heteroevaluación, 1%.
- Desafíos de acrosport por parejas, heteroevaluación y autoevaluación 2%.
- Composiciones grupales de acrosport, heteroevaluación 3%.
- Coevaluación acrosport, 1%.
- Prueba de multisaltos, heteroevaluación, 3%.
- Flexión profunda de tronco sentados, heteroevaluación, 3%.
- Desafíos Bádminton, autoevaluación-coevaluación-heteroevaluación, 3%
- Desempeño en situaciones de juego, Bádminton, heteroevaluación, 1%.
- Examen 2ª evaluación, heteroevaluación, 6%.
- Hoja de observación 2ª evaluación, heteroevaluación, 10%.
- Espacios deportivos, heteroevaluación 2%.

3ª evaluación.

- Accidentes deportivos, heteroevaluación, 1%.
- Prueba agilidad, heteroevaluación, 3%.
- Torneo semana cultural, autoevaluación, coevaluación, heteroevaluación, 2,5%.
- Calentamiento oral dirección, heteroevaluación, 2%.
- Proyecto composición corporal grupal, coevaluación-heteroevaluación ,5 %.
- Coevaluación proyecto composición corporal, 1%.
- Desafíos voleibol, coevaluación-heteroevaluación 2%
- Carrera de orientación, heteroevaluación, 2%.
- Examen 3ª evaluación, heteroevaluación 6%.
- Hoja de observación 3ª evaluación, heteroevaluación 9,5%.

J. TEST DE CONDICIÓN FÍSICA.

En la siguiente tabla aparecen los baremos de las cuatro pruebas que empleamos con este sistema, baremos públicos tanto online como físicamente en el pabellón del instituto, para que los alumnos puedan consultarlos.

a. P UNTOS	VELOCIDAD		FLEXIBILIDAD		SALTOS (30'')		L. DE BALÓN	
	H.	M.	H.	M.	H.	M.	H. (4 kg)	M. (3Kg)
10.0	9,2	9,6	35	40	58	53	7.25	
9.5	9,3	9,8	33	38	56	51	7	
9.0	9,4	9,9	31	36	54	49	6.75	
8.5	9,6	10,1	29	34	52	46	6.5	
8.0	9,8	10,3	27	33	50	44	6.25	
7.5	10	10,6	25	30	48	43	6	
7.0	10,1	10,9	23	28	46	41	5.75	
6.5	10,3	11,3	21	26	44	39	5.5	
6.0	10,6	11,7	19	24	42	37	5	
5.5	10,9	12,1	18	23	40	35	4.5	
5.0	11,3	12,5	17	22	38	33	4	
4.5	11,6	12,9	16	21	36	31	3.75	
4.0	11,8	13,1	15	20	34	29	3.5	
3.5	11,9	13,2	13	18	32	27	3.25	
3.0	12,1	13,3	11	16	29	24	3	
2.5	12,3	13,4	9	14	26	21	2.75	
2.0	12,5	13,5	7	12	24	19	2.5	
1.5	12,6	13,6	5	10	21	16	2.25	
1.0	12,9	13,8	3	8	18	13	2	
0.5	13,1	14	1	6	17	12	1.75	

K. VINCULACIÓN ENTRE CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS PARA EVALUAR EN 3º ESO.

Pasamos a detallar a continuación los criterios que se evalúan con cada uno de los instrumentos de evaluación ya mencionados más arriba.

1ªEvaluación

- Control del esfuerzo de resistencia, criterio 1.2 (2%).
- Prueba de resistencia, criterios 1.1 (3%) y 1.2 (2%).
- Calentamiento oral, criterio 1.2 (2%).
- Relajación, criterio 1.3 (1%).
- Prueba escrita 1ª evaluación, criterios 1.1(1%); 1.2 (3%); 1.5 (1,5%) y 1.8 (0,5%).
- Prueba de lanzamiento, criterio 1.1 (3%).

- Hoja de observación 1ª evaluación, criterios 1.1 (0,5%); 1.2 (1%); 1.3 (0,5%); 1.4 (2%); 1.5 (2%); 1.7 (1%); 2.4 (1,5%); 4.2 (0,5%).
- Ruta de senderismo, criterios 5.1 (1,5%) y 5.2 (1,5%).

2ª evaluación

- Planificación de los multisaltos, criterio 1.1 (0,5%) y criterio 2.1 (0,5%).
- Desafíos de acrosport por parejas, criterios 2.1 (0,5%); 2.3 (0,5%); 2.4 (0,5%); 3.2 (0,5%).
- Coevaluación acrosport, criterio 3.2 (1%).
- Composiciones grupales de acrosport, criterios 2.1 (0,5%); 2.3 (1%); 2.4 (0,5%); 3.2 (1%).
- Prueba de multisaltos, criterio 1.1 (3%).
- Flexión profunda de tronco sentados, criterio 1.1 (3%).
- Desafíos por parejas de Bádminton, criterio 2.3 (2%); 2.4 (0,5%); 3.2 (0,5%).
- Desempeño en situaciones de juego, Bádminton, criterio 2.2 (1%).
- Examen 2ª evaluación, heteroevaluación, criterios 1.2 (3%); 1.3 (0,5%); 1.5 (2,5%).
- Hoja de observación 2ª evaluación, criterios 1.2 (0,5%); 1.3 (0,5%); 1.4 (2%); 1.5 (2%); 1.7 (1%); 2.4 (1,5%); 3.1 (1%); 3.3 (1%); 4.2 (0,5%).
- Espacios deportivos, criterios 1.8 (0,5%); 1.9 (0,5%); 5.2 (1%).

3ª evaluación.

- Accidentes deportivos, criterio 1.6 (1%).
- Prueba agilidad, criterio 1.1 (3%).
- Torneo semana cultural, criterios 3.1 (1,5%); 3.3 (1%).
- Calentamiento oral dirección, criterio 1.2 (1%); 1.4 (1%).
- Desafíos voleibol, criterios 2.3 (1%); 2.4 (0,5%); 3.2 (0,5%).
- Proyecto composición corporal grupal, Criterios 1.9 (0,5%); 3.2 (1%); 4.3 (3,5%).
- Coevaluación proyecto composición corporal, criterio 3.2 (1%).
- Carrera de orientación, criterio 3.2 (1,5%); 5.2 (0,5%).
- Examen 3ª evaluación, criterios 1.3 (2%); 1.6 (1%); 3.1 (2%); 4.1 (0,5%); 5.2 (0,5%).
- Hoja de observación 3ª evaluación criterios 1.2 (0,5%); 1.4 (2%); 1.5 (2%); 1.7 (1%); 2.4 (1%); 3.1 (1%); 3.3 (0,5%); 4.2 (1%); 5.1 (0,5%).

L. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Reflejamos aquí criterios generales para la calificación del área, que no tienen un peso porcentual en la nota, pero es necesario cumplirlos y tenerlos en cuenta.

La nota de la materia será la que corresponda al hacer la media ponderada conforme al peso de los criterios de calificación, redondeándose al alza a partir del medio punto salvo en el caso del 4,5, pues será necesario en este caso sacar un 5,00. Dicho de otra manera, para considerar que el alumnado ha superado la materia, la puntuación media de todos los criterios deberá de ser igual o superior a 5.

La nota de cada evaluación será meramente informativa, pues esta se hará en función de los criterios trabajados en esa evaluación, y se aplicará el mismo cálculo de la nota final comentado en el párrafo anterior, tanto en la necesidad de alcanzar un 5 para aprobar como en el redondeo al alza desde el medio punto.

La no realización de una prueba o examen sólo se repetirá cuando exista una causa objetiva debidamente justificada, que impidiera la realización de la misma, de no ser así se calificará con un 0. Quedará a criterio del profesor la necesidad de un justificante médico u oficial para la repetición.

La negativa a realizar una prueba, supondrá la calificación de 0 en la misma.

M. CONTENIDOS TRANSVERSALES.

En nuestra programación, y por tanto en nuestra labor docente, debemos incorporar, según lo establecido en el artículo 10, apartados 1 y 2 del DECRETO 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León, los siguientes contenidos de carácter transversal:

- Comprensión lectora: Se realizarán tareas vinculadas a la lectura grupal e individual de diferentes tipos de textos (científicos, deportivos, etc.), la adquisición de vocabulario a través de la lectura, la lectura comprensiva para desarrollar el pensamiento crítico y el sentido de la abstracción, y el uso de la Biblioteca, entre otras.
- Exposición oral: Se realizarán tareas tales como exposición oral ordenada de contenidos, la elaboración y argumentación de opiniones en debates y coloquios, corrección oral y explicación coherente de ejercicios hechos, dramatización y resolución de conflictos mediante el diálogo.
- Expresión escrita: Se realizarán tareas como la redacción de trabajos escritos y exposición ordenada escrita sobre contenidos trabajados en clase.
- Comunicación audiovisual: Se realizarán tareas tales como el visionado de videos relacionados con los contenidos, actividades que fomenten la comunicación no verbal y el conocimiento de distintos medios de comunicación, y la utilización de video.
- Emprendimiento social y empresarial: Se podrán llevar a cabo actividades que fomenten la iniciativa y el desarrollo de ideas nuevas por parte del alumno, la responsabilidad en el aula y en el centro, la elaboración de proyectos y trabajos propios, y actividades de autoevaluación.
- El fomento del espíritu crítico y científico: Se realizarán actividades que permitan a los alumnos expresar sus opiniones como los dilemas morales o debates, comparar diversas fuentes (análisis y comparación de noticias), resolución de problemas, actividades de coevaluación, interpretación e interpretación de símbolos, imágenes y lenguaje no verbal, y la experimentación.
- La educación emocional y en valores: Se podrán realizar actividades que potencien la intención expresiva y comunicativa tanto individual como en grupo, la reflexión sobre las propias emociones y conductas, la empatía, el intercambio de ideas y materiales, actividades de cooperación entre iguales, actividades que les conciencien de la gran amplitud y de los desafíos del mundo actual, debates y actividades para la asunción de distintos roles, análisis de los problemas cotidianos relacionados con distintos valores como el medio ambiente, la equidad social, etc., y el respeto hacia el trabajo propio y del grupo.
- La igualdad de género: Se realizarán actividades grupales mixtas, debates o coloquios sobre la figura de la mujer en el deporte, lectura y/o realización de trabajos sobre mujeres prominentes en el ámbito de la actividad física.
- La creatividad: Se llevarán a cabo creaciones artísticas con intención expresiva y comunicativa, intercambio de ideas entre alumnos, resolución de problemas, planteamiento de preguntas sin respuesta cerrada, trabajos y exposiciones sobre diversos temas, actividades de asunción de diversos roles, y se fomentará el respeto hacia la ley de propiedad intelectual y evitar el plagio.
- Competencia digital y las Tecnologías de la Información y Comunicación y su uso ético y responsable: Se propondrán actividades que impliquen el uso de las TIC en la búsqueda y contraste de información para la realización de trabajos, la utilización de distinto software como soporte de elaboración de los mismos, acceso a ejercicios de refuerzo y/o extensión en páginas web, intercambios comunicativos por medio del correo corporativo, Teams y el aula virtual, incidiendo siempre en su uso ético y responsable, potenciando su utilidad como herramienta educativa individual y colaborativa, y de auto-aprendizaje, más allá de su uso para el ocio propio, así como la necesidad de concienciar sobre los peligros de internet como las e-adicciones o el ciberacoso.
- Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza: Se propondrán actividades que desarrollen la responsabilidad del alumnado

en la buena convivencia y el respeto a la diversidad por medio de agrupaciones que supongan intercambio de ideas y la resolución de conflictos.

- La educación para la salud: Se llevarán a cabo actividades de lectura de textos y elaboración de trabajos/exposiciones además de debates que promuevan la salud por medio de la actividad física, la salud psicológica y afectiva-sexual, y la alimentación saludable, así como la concienciación sobre las enfermedades, drogodependencias y adicciones, ansiedad y estrés, prácticas de higiene y medidas de prevención, y la educación vial.
- La formación estética: Se propondrán actividades tanto individuales como grupales que impliquen la creación de ejercicios de expresión corporal, la dramatización y la valoración de las diversas manifestaciones artísticas.
- La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable: Se llevarán a cabo lecturas, debates, reflexión individual y grupal, que potencien el reciclaje, la sostenibilidad, el uso de las energías renovables, el ahorro de agua, la concienciación sobre el cambio climático, el problema de la movilidad, el turismo masivo, las condiciones de trabajo y la explotación infantil.
- El respeto mutuo y la cooperación entre iguales: Se fomentará un clima de trabajo colaborativo basado en el respeto mutuo de las ideas, el reconocimiento del esfuerzo ajeno y la ayuda entre iguales. Se realizarán actividades que supongan el intercambio de roles y la creación de grupos alternantes.

N. VINCULACIÓN ENTRE UNIDADES TEMPORALES Y CONTENIDOS TRANSVERSALES.

La incorporación y tratamiento de estos contenidos desde nuestra materia queda reflejada en el cuadro de relación entre estos y las unidades temporales donde se trabajan y que aparecen a continuación:

CONTENIDOS TRANSVERSALES	UNIDADES TEMPORALES							
	UT1	UT2	UT3	UT4	UT5	UT6	UT7	UT8
La comprensión lectora.	X	X	X	X	X		X	X
La expresión oral y escrita.	X	X	X	X	X		X	X
La comunicación audiovisual.	X	X		X		X	X	
La competencia digital.	X			X		X		
El emprendimiento social y empresarial.		X				X	X	
El fomento del espíritu crítico y científico.	X	X	X	X			X	
La educación emocional y en valores.		X			X	X	X	X
La igualdad de género.	X				X	X	x	X
La creatividad.					x	X		
Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.	X	x		X		X		
Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.					X	X	x	X
La educación para la salud.	X	x	X	X	X	x		X
La formación estética.					x		x	
La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.	X	X					X	
El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.		X			X	X	X	X

O. ASPECTOS METODOLÓGICOS Y ORGANIZATIVOS.

El aprendizaje debe partir siempre de la individualidad del alumno, sus conocimientos, posibilidades e intereses, habiendo cabida en las actividades y tareas propuesta para dicha individualización. Pero en este proceso de autonomía creciente que es la etapa de secundaria obligatoria, se buscará en este curso una participación más activa, mediante el desarrollo de tareas evaluables en forma de proyectos y trabajos que impliquen un mayor dominio de los contenidos y la toma de decisiones individuales y grupales en el diseño de las tareas.

Se diseñarán situaciones de aprendizaje en forma de desafío, problema o planificación de la actividad y su evaluación, que impliquen una importante movilización de las capacidades del alumno, muchas de ellas de carácter grupal.

Respecto a los agrupamientos, estos estarán en mayor parte decididos por los alumnos, aunque condicionados en su composición en distintos momentos por distintos enfoques, como la igualdad de género u otros criterios.

En cuanto al tratamiento de la información por parte del profesor, se intentará transmitirla por distintos medios, oral, soporte documental o digital, etc....

P. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Aunque partamos siempre de las características individuales de los alumnos en las actividades y propuestas de clase, de medidas genéricas, para los distintos ritmos, niveles e intereses, planteamos una serie de medidas adicionales para los casos en los que sea necesaria su aplicación:

- Planes de recuperación: para aquellos alumnos que promocionen del curso anterior con la educación física pendiente, se elaborará un plan de recuperación específico, partiendo de los informes de evaluación del curso anterior.
- Planes de refuerzo: para aquellos alumnos que estén repitiendo 4º de la ESO, elaboraremos un plan de refuerzo partiendo de las indicaciones del informe de evaluación del curso pasado.
- Planes de enriquecimiento curricular: si fuera necesario por las características de alguno de los alumnos se elaborarán planes específicos de enriquecimiento curricular, para aquellos alumnos de altas capacidades.
- Adaptaciones curriculares: De acceso: adaptación de los elementos espaciales y/o temporales para facilitar el proceso de aprendizaje de los alumnos que lo necesiten.
- No significativas: modificación de los elementos no prescriptivos del currículo para aquellos alumnos que sea necesario.
- Significativas: para aquellos alumnos con necesidades educativas especiales, realizaremos las adaptaciones de los elementos prescriptivos del currículo.

Q. RELACION CON OTRAS AREAS

La Educación Física está relacionada con todas las materias que componen el currículo, pero guarda especial relación, entre otras, con las materias de Biología y Geología (funcionamiento de sistemas corporales, salud, nutrición), Música (los contenidos de expresión corporal), Tecnología y

Digitalización (el uso de las nuevas tecnologías para la práctica deportiva o realización de trabajos) y Educación Plástica, Visual y Audiovisual.

Pero no es descartable la importancia de contenidos de otras áreas como los necesarios cálculos para controles de tiempos, series o repeticiones (matemáticas), la comprensión de textos e instrucciones orales o escritas (Lengua y contenidos transversales); o el dominio de expresiones propias de los deportes procedentes de otros idiomas (inglés especialmente, etc....)

Profesor: D. Eduardo Lanuza Cerdá

Fdo:

Profesora: D^a Aurora Elvira

Fdo:

4º E.S.O.

A. CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO, JUNTO A LOS CONTENIDOS CON LOS QUE SE ASOCIAN.

1.1 Planificar y autorregular la práctica organizada de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)

- 1.1.1. Planifica entrenamientos conforme a sus posibilidades y al objetivo planteado. (U.D. Resistencia, U.D. Fuerza y ergonomía).
- 1.1.2. Autorregula su práctica motriz según sus necesidades e intereses realizando una autoevaluación (U.D. Resistencia, U.D. Fuerza y ergonomía)
- 1.1.3. Conoce diferentes pruebas físicas y realiza una valoración inicial de sus capacidades físicas básicas. (U.D. Juegos cooperativos, Resistencia, Fuerza y ergonomía)
- 1.1.4. Conoce los diferentes músculos, métodos de entrenamiento, ejercicios y principios del entrenamiento. (U.D. Resistencia, U.D. Fuerza y ergonomía) Bloques A y C.

1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, específicos a la actividad realizada posteriormente y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)

- 1.2.1. Realiza de forma autónoma, procesos de activación corporal, específicos a la actividad realizada posteriormente. (U.D. Resistencia, U.D. Fuerza)
- 1.2.2. Utiliza la frecuencia cardiaca, como forma de control del esfuerzo. (UNIDAD RESISTENCIA). (U.D. Resistencia, U.D. Fuerza).

1.3 Introducir en sus rutinas diarias el desarrollo de una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)

- 1.3.1 Identifica aspectos básicos de una alimentación saludable. (U.D. Ultimate)
- 1.3.2 Conoce la correcta ejecución y postura de diferentes ejercicios físicos y actividades de la vida diaria. (U.D. Fuerza y ergonomía).
- 1.3.3 Realiza actividades de relajación mediante estiramientos, respiración y/o otras técnicas, tras la actividad física intensa. (U.D. Resistencia, Fuerza y ergonomía).

1.4 Adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2)

- 1.4.1 Aplica normas de higiene adecuadas a la práctica de actividad física (Todas las unidades)
- 1.4.2 Incorpora hábitos saludables en su vida diaria (ejercicio físico, alimentación adecuada...) (Todas las unidades)

1.5 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. (STEM5, CPSAA2)

- 1.5.1. Conoce y aplica normas de seguridad adecuadas a la práctica de actividad física. (U.D. Parkour).
- 1.5.2. Conoce estiramientos adecuados para utilizarlo en el tratamiento del dolor muscular retardado. (U.D. Fuerza y ergonomía)

1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2) Boque B.

- 1.6.1. Conoce técnicas de intervención ante accidentes (RCP, maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares) (U.D. Orientación)
- 1.6.2. Realiza medidas específicas de primeros auxilios mediante la dramatización (U.D. Actividades en el medio natural y primeros auxilios).

1.7 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 cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)

- 1.7.1. Identifica y rechaza conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices. (U.D. Fuerza y ergonomía)
- 1.7.2. Reconoce comportamientos que pongan en riesgo la salud. (U.D. Fuerza y ergonomía)
- 1.7.3. Contrasta información en base a criterios de validez, fiabilidad y objetividad. (U.D. Fuerza y ergonomía)

1.8 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. (CD2, CD4)

- 1.8.1. Utiliza recursos tecnológicos y aplicaciones digitales para la práctica física y el deporte (Strava). (U.D. Resistencia)
- 1.8.2. Comparte con seguridad información privada al utilizar aplicaciones digitales o recursos tecnológicos (U.D. Resistencia)

1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)

- 1.9.1. Utiliza las tecnologías de la información para buscar información relevante. (U.D. Resistencia, Fuerza y ergonomía)
- 1.9.2. Elabora trabajos en soporte digital. (U.D. Resistencia, Fuerza y ergonomía, Parkour.)

2.1 Desarrollar de manera autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada e inclusiva, utilizando estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)

- 2.1.1. Realiza proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo. (U.D. Combas, dance revolution)
- 2.1.2. Utiliza la autoevaluación y coevaluación durante la práctica motriz. (U.D. Combas, dance revolution)

2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre los resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)

- 2.2.1. Conoce los aspectos fundamentales de la situación motriz desarrollada (reglamento, aspectos técnicos) (U.D. Combas, Parkour, Deportes colectivos)
- 2.2.2. Toma decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación de sus compañeros y adversarios. (U.D. Juegos cooperativos, Combas, Parkour, Deportes colectivos)

- 2.2.3. Reflexiona sobre las decisiones y resultados obtenidos. (U.D. Juegos cooperativos, Combas, Parkour, Deportes colectivos)

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 y teniendo en cuenta la influencia en otros posibles participantes. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)

- 2.3.1. Muestra una adecuada técnica en las diferentes situaciones motrices de manera eficiente y creativa. (U.D. Combas, Parkour, Dance Revolution, Deportes colectivos, Ultimate)
- 2.3.2. Resuelve problemas en situaciones motrices con autonomía teniendo en cuenta a los demás participantes. (U.D. Combas, Parkour, Dance Revolution, Deportes colectivos, Ultimate)

2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando una progresiva autoestima y valorando todas sus actuaciones durante la ejecución de las tareas motrices. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)

- 2.4.1. Participa en gran variedad de situaciones motrices de diferentes características con esfuerzo y autoexigencia. (Todas las unidades)
- 2.4.2. Muestra una progresiva autoestima en la ejecución de diferentes tareas motrices. (Todas las unidades)

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. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)

- 3.1.1 Participa activamente asumiendo responsabilidades en la organización de torneos. (U.D. Ultimate)
- 3.1.2 Evita la competitividad desmedida y respeta las reglas. (U.D. Ultimate)
- 3.1.3 Asume los roles de arbitro, público y participante de forma correcta. (U.D. Ultimate)

3.2 Cooperar y 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. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)

- 3.2.1. Cooperar y colabora en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal. (U.D. Combas)
- 3.2.2. Asume distintos roles asignados y responsabilidades. (U.D. Combas)

3.3 Relacionarse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de 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, 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. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3).

- 3.3.1 Utiliza las habilidades sociales para resolver conflictos de diferente índole haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (U.D. Dance Revolution)
- 3.3.2 Muestra una actitud crítica frente a los estereotipos, actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (U.D. Dance Revolution)

4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa 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. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

- 4.1.1. Práctica diferentes manifestaciones motrices procedentes de otros países. (U.D. Deportes colectivos)
- 4.1.2. Conoce y valora la influencia social del deporte.(U.D. Deportes colectivos)

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. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

- 4.2.1. Identifica estereotipos de género y comportamientos sexistas en la sociedad actual. (U.D. Deportes colectivos)

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 diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)

- 4.3.1. Desarrolla una composición colectiva con música utilizando el cuerpo como base de la comunicación expresiva o coreográfica. (U.D. Combas, Parkour, Dance revolution)

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 dirigidas a la conservación de los espacios en los que se desarrollen. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)

- 5.1.1. Participa en actividades deportivas en entornos naturales y terrestres. (U.D. Actividades en el medio natural y primeros auxilios)

5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4, CE1, CE3).

- 5.2.1. Crea un recorrido de orientación en el instituto (U.D. Actividades en el medio natural y primeros auxilios)
- 5.2.2. Conoce los elementos fundamentales de la orientación (brújula, plano, y su orientación y uso) (U.D. Actividades en el medio natural y primeros auxilios)
- 5.2.3. Utiliza de forma correcta la brújula y el plano. (U.D. Actividades en el medio natural y primeros auxilios)
- 5.2.4. Toma las medidas de seguridad oportunas durante el desarrollo de las actividades (U.D. Actividades en el medio natural y primeros auxilios)

B. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN INICIAL

La evaluación inicial se basará en los siguientes criterios de evaluación de 6º de primaria. A partir de diferentes juegos o pruebas y test de condición física, para poder establecer el punto de partida del alumnado al igual que alguna problemática que pueda aparecer al comenzar el curso y que debiera de una especial atención o adaptación.

Criterios de evaluación Curso 3º ESO	Técnica o instrumento	Sesiones	Fechas	Agente evaluador		
				Hetero	Auto	Co
1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	Rúbrica	1	16-27 septiembre	X		
2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades y valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)	Lista de control	2	Igual	X		X
3.1. Practicar y colaborar en la organización de 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. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	Pruebas específicas	2	Igual	X		

C. ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS A LO LARGO DEL CURSO

Los contenidos de la etapa se distribuyen en 6 bloques de contenidos determinados en el decreto del currículo, y se desarrollarán a través de 7 unidades temporales. A continuación, relacionamos las unidades temáticas con los bloques de contenidos.

Vida activa y saludable.

- I Juegos cooperativos.
- II Resistencia.
- III Fuerza y ergonomía.

Organización y gestión de la actividad física.

- I Resistencia
- III Fuerza
- IV Combas
- V Parkour

Resolución de problemas en situaciones motrices.

- I Juegos cooperativos
- IV Combas

- V Parkour
- VII Deportes colectivos.
- VIII Ultimate

Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- Resistencia
- III. Fuerza y ergonomía
- VI Creamos una representación grupal.

Manifestaciones de la cultura motriz

- VI Dance revolution.
- VII Deportes colectivos.

Interacción eficiente y sostenible con el entorno

- II Resistencia.
- V Parkour
- VIII Ultimate.
- IX Actividades en el medio natural y primeros auxilios.

D. SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES TEMPORALES

EVALUACIÓN	MESES	UNIDADES	CONTENIDOS	Nº DE SESIONES
PRIMERA	Septiembre	I	JUEGOS COOPERATIVOS	5
	Octubre			11
	Noviembre	II	RESISTENCIA	
	Diciembre	III	FUERZA Y ERGONOMÍA	10
SEGUNDA	Diciembre	IV	COMBAS	7
	Enero	V	PARKOUR	7
	Febrero	VI	DANCE REVOLUTION	7
	Marzo			
TERCERA	Marzo		DEPORTES COLECTIVOS	8
	Abril	VII		
	Mayo	VIII	ULTIMATE	7
	Junio	IX	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL Y PRIMEROS AUXILIOS	7

Contemplamos 69 periodos lectivos, más uno de presentación, dado que son varias las causas que pueden llevar a pérdidas de sesiones, e especial las actividades extraescolares, posibles huelgas, etc...

Esta distribución realizada en el tiempo de **otras circunstancias**, a saber:

- Coincidencia horaria de más de un profesor, impidiéndole a éste contar con la instalación apropiada para el desarrollo de la unidad correspondiente.
- Periodos vacacionales, fiestas y excursiones.
- Las inclemencias meteorológicas.
- Otras consideraciones de carácter metodológico que el profesor que imparte la asignatura considere.

E. CONTENIDOS DIDÁCTICOS DE LAS UNIDADES TEMPORALES

1ª Unidad temporal JUEGOS COOPERATIVOS

Contenidos:

- Normas de clase: asistencia, puntualidad, material necesario, uso y recogida del material...
- El trabajo en grupo: respeto a los turnos de intervención, a las opiniones de los demás...
- Las actividades físico-deportivas y el juego como medios para conseguir valores de desarrollo personal y social: integración, respeto, tolerancia.
- Empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos del área

2ª Unidad temporal RESISTENCIA

Contenidos:

- Práctica de distintas formas de carrera, buscando un ritmo adecuado a las posibilidades individuales.
- Respiración y práctica de la carrera continua.
- Modificación del funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio con el ejercicio.
- Relación entre frecuencia cardíaca e intensidad de la carrera continua y actividades de resistencia, zona de actividad.
- Test de valoración de la resistencia aeróbica.
- Medidas de seguridad asociadas a la práctica física.
- Estiramientos adecuados a cada actividad física.
- Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
- Riesgos asociados a la práctica de la actividad física.
- Medidas y pautas higiénicas asociadas a la práctica de actividad física.
- Mitos y estereotipos de la práctica de educación física.
- Espacios para la práctica de la carrera continua.
- Normas de desplazamiento en el medio urbano.
- Recursos digitales vinculados a la actividad física.
- Planificación de la actividad física, principios básicos, individualidad, continuidad, recuperación y sobrecarga.
- Volumen e intensidad como componentes de la carga de entrenamiento.
- Evaluación de la actividad física, resistencia.
- Regulación del esfuerzo y capacidad de superación y autoexigencia.
- La bicicleta como medio de transporte.

3ª Unidad temporal FUERZA y ERGONOMÍA

Contenidos:

- Desarrollo de la fuerza, ejercicios con autocargas y cargas bajas.
- Pautas para el trabajo de fuerza.
- Organización del trabajo de fuerza.
- Pruebas de valoración de la fuerza explosiva y fuerza resistencia.
- Preparación de sesiones de fuerza con un objetivo.
- Determinación de la musculatura implicada en las pruebas de valoración y ejercicios para su mejora.
- Test de valoración la flexibilidad. Ejecución correcta de ejercicios de fuerza y su aplicación a la vida diaria.
- Control postural en la vida diaria.
- Resolución de juegos de fuerza.
- Condiciones de higiene y seguridad para el trabajo de fuerza, los estiramientos adecuados a las distintas musculaturas.
- Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
- Relación entre frecuencia cardíaca e intensidad del trabajo de fuerza.
- Nutrición y práctica de actividad física. Suplementación y doping.
- Medidas de seguridad asociadas a la práctica física.
- Riesgos asociados a la práctica de la actividad física.
- Medidas y pautas higiénicas asociadas a la práctica de actividad física.
- Espacios para la práctica del trabajo de fuerza.
- Recursos digitales vinculados a la actividad física.
- Regulación del esfuerzo y capacidad de superación y autoexigencia.
- Ejercicios para un calentamiento específico.
- Pautas para la elaboración de un calentamiento
- Puesta en práctica de calentamientos.

4ª Unidad temporal COMBAS

Contenidos:

- Técnica de la comba. Lado bueno. Lado malo.
- Ritmo y coordinación.
- Coreografía grupal.
- Realización de diferentes ejercicios de comba en grupo.
- Realización de una coreografía grupal.
- Medidas de seguridad ligadas a la práctica de la actividad.
- Medidas y pautas higiénicas asociadas a la práctica de actividad física.
- Aceptación de sus límites y posibilidades físicas.
- Control de los estados de ánimo.
- Práctica de los ejercicios de comba rechazando cualquier identificación sexista.
- Puesta en práctica de calentamientos.
- Mitos y estereotipos de la práctica de educación física.
- Riesgos asociados a la práctica de actividad física.
- Rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

5ª Unidad temporal PARKOUR

Contenidos:

- Gestos técnicos básicos del parkour.
- Creación de un circuito.
- Valoración de la agilidad.
- Medidas de seguridad asociadas a la práctica física.
- Control de estados de ánimo: euforia y frustración.
- Medidas y pautas higiénicas asociadas a la práctica de actividad física.
- Ejercicios para un calentamiento específico.
- Pautas para la elaboración de un calentamiento
- Puesta en práctica de calentamientos.
- Mitos y estereotipos de la práctica de educación física.
- Riesgos asociados a la práctica de actividad física.
- Deportes y juegos alternativos.
- Técnicas de intervención ante accidentes.

6ª Unidad temporal DANCE REVOLUTION

Contenidos:

- Elección de la práctica física, usos expresivos y rítmicos.
- Elaboración de una composición en grupo, control de las aportaciones realizadas.
- Representaciones corporales con música.
- Ritmo y movimiento.
- Usos expresivos del cuerpo.
- Normas para una composición corporal.
- Rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.
- Rechazo de los comportamientos sexistas en las prácticas rítmicas y expresivas.
- Medidas y pautas higiénicas asociadas a la práctica de actividad física.
- Mediación y negociación en situaciones de trabajo en grupo.
- Mitos y estereotipos de la práctica de educación física.
- Riesgos asociados a la práctica de actividad física.

7ª Unidad temporal DEPORTES COLECTIVOS

Contenidos:

- 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 respuesta 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.
- 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 de acuerdo con los recursos disponibles.

8ª Unidad temporal ULTIMATE**Contenidos:**

- 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 respuesta 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.
- 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 de acuerdo con los recursos disponibles.

9ª Unidad temporal ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL Y PRIMEROS AUXILIOS**Contenidos:**

- Medidas y pautas higiénicas asociadas a la práctica de actividad física.
- Medidas de seguridad asociadas a la práctica física
- Riesgos asociados a la práctica de la actividad física.
- Rutas de senderismo: preparación y realización práctica.
- Planificación de actividades de senderismo.
- Orientación básica: mapa y brújula.
- Carreras de orientación en centros escolares y en el entorno natural.
- Realización de recorridos de orientación.
- La bicicleta como medio de transporte habitual.
- Normas para la realización de senderismo.
- Riesgos de las prácticas en el medio natural.
- Cuidado del entorno en la práctica de actividad física.

F. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN Y SU VALOR PORCENTUAL EN LA DETERMINACIÓN DE SU CALIFICACIÓN.

En el presente curso, emplearemos una gran variedad de instrumentos de evaluación tanto de autoevaluación como de coevaluación y de heteroevaluación. Estos instrumentos de evaluación serán variados y con distintas orientaciones, pues habrá técnicas basadas en el rendimiento en la observación y en el desempeño del alumno.

Contenidos	Cr Ev	Ind logro	Instrumento	Agente Evaluador
Primera evaluación				
UD 1. Juegos cooperativos	1.1.	1.1.3.	Lista de control	Autoevaluación
	2.2.	2.2.2.	Lista de control	Heteroevaluación
		2.2.3.		
UD 2: Resistencia.	1.1.	1.1.1.	Producciones del alumno (Trabajo)	Heteroevaluación
		1.1.2	Prueba específica (Práctica)	
		1.1.3	Prueba específica (Plickers)	
		1.1.4.	Lista de control	
	1.2	1.2.1	Lista de control	Heteroevaluación
		1.2.2		
	1.3	1.3.3	Lista de control	Heteroevaluación
	1.8.	1.8.1	Lista de control	Heteroevaluación
		1.8.2		
	1.9	1.9.1	Producciones del alumno	Heteroevaluación
1.9.2		Producciones del alumno		
UD 3: Fuerza y ergonomía	1.1.	1.1.1	Producciones del alumno	Heteroevaluación
		1.1.2	Prueba específica (Práctica)	
		1.1.3	Prueba específica (Plickers)	
		1.1.4.	Lista de control	
	1.2.	1.2.1.	Lista de control	Heteroevaluación
		1.2.2.		
	1.3.	1.3.2	Lista de control	Heteroevaluación
		1.3.3.		
	1.5	1.5.2.	Lista de control	Heteroevaluación
	1.7	1.7.1	Lista de control	Heteroevaluación
		1.7.2.	Producciones del alumnado	Heteroevaluación
		1.7.3.		
	1.9.	1.9.1	Producciones del alumnado	Heteroevaluación
		1.9.2.		
Segunda evaluación				
UD 4: Combas	2.1.	2.1.1.	Producciones del alumno	Coevaluación
		2.1.2.	Lista de control	Heteroevaluación
	2.2	2.2.1	Prueba específica (Plickers)	Heteroevaluación
		2.2.2	Lista de control	Heteroevaluación
		2.2.3	Lista de control	Heteroevaluación
	2.3	2.3.1	Prueba específica	Heteroevaluación
		2.3.2	Prueba específica	Heteroevaluación
	4.3	4.3.1.	Lista de control	Heteroevaluación
	3.2	3.2.1	Lista de control	Coevaluación
		3.2.2		
UD 5. Parkour	1.5	1.5.1	Lista de control	Heteroevaluación
	2.2	2.2.1	Prueba específica (Plickers)	Heteroevaluación
		2.2.2.	Prueba específica	
		2.2.3.	Prueba específica	
	2.3.	2.3.1	Prueba específica	Heteroevaluación
		2.3.2		
	4.3	4.3.1.	Lista de control	Heteroevaluación
UD 6. Dance revolution	2.1	1.9.2	Prueba específica	Heteroevaluación
		2.1.1	Escala de valoración	Heteroevaluación
		2.1.2	Lista de control	Heteroevaluación

	2.3	2.3.1	Prueba específica	Heteroevaluación
		2.3.2	Prueba específica	
	3.3	3.3.1	Lista de control	Autoevaluación
		3.3.2	Lista de control	Autoevaluación
	4.3	4.3.1	Lista de control	Heteroevaluación
Tercera evaluación				
UD7. Deportes colectivos	2.2	2.2.1.	Prueba específica (Plickers)	Heteroevaluación
		2.2.2	Escala de valoración	
		2.2.3.	Lista de control	
	2.3.	2.3.1.	Escala de valoración	Heteroevaluación
		2.3.2.		
	2.4	2.4.1	Escala de valoración	Autoevaluación
		2.4.2		
	4.1.	4.1.1	Escala de valoración	Coevaluación
		4.1.2	Producciones del alumnado	Heteroevaluación
UD 8. Ultimate.	4.2.	4.2.1.		
	1.3	1.3.1	Prueba específica (Plickers)	Heteroevaluación
	2.3.	2.3.1	Prueba específica	Heteroevaluación
		2.3.2		Coevaluación
	3.1.	3.1.1	Lista de control	Coevaluación
		3.1.2	Lista de control	Autoevaluación
		3.1.3	Escala de valoración	Heteroevaluación
UD 9. Actividades en el medio natural y primeros auxilios	1.6.	1.6.1.	Prueba específica (Plickers)	Heteroevaluación
		1.6.2	Prueba específica (Dramatización)	
	5.1	5.1.1	Lista de control	Autoevaluación
	5.2	5.2.1	Producciones del alumnado	Heteroevaluación
		5.2.2	Prueba específica (Plickers)	
		5.2.3	Escala de valoración	
Todas las U.U.D.D.	1.4.	1.4.1	Lista de control	Heteroevaluación
		1.4.2		
	2.4.	2.4.1	Lista de control	heteroevaluación
		2.4.2		

G. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La nota de la materia será la que corresponda al hacer la media ponderada conforme al peso de los criterios de evaluación, redondeándose al alza a partir del medio punto salvo en el caso del 4,5, pues será necesario en este caso sacar un 5,00. Dicho de otra manera, para considerar que el alumnado ha superado la materia, la puntuación media de todos los criterios deberá de ser igual o superior a 5.

La nota de cada evaluación será meramente informativa, pues esta se hará en función de los criterios trabajados en esa evaluación, y se aplicará el mismo cálculo de la nota final comentado en el párrafo anterior, tanto en la necesidad de alcanzar un 5 para aprobar cómo en el redondeo al alza desde el medio punto.

La no realización de una prueba o examen sólo se repetirá cuando exista una causa objetiva debidamente justificada, que impidiera la realización de la misma, de no ser así se calificará con un 0. Quedará a criterio del profesor la necesidad de un justificante médico u oficial para la repetición.

La negativa a realizar una prueba, supondrá la calificación de 0 en la misma.

H. VINCULACIÓN ENTRE CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS PARA EVALUAR 4º DE LA ESO

La **calificación final** del alumno resultará de la media aritmética de cada uno de los 21 criterios de evaluación.

Teniendo en cuenta la nueva legislación LOMLOE, evaluaremos valorando cada criterio de evaluación con un porcentaje dentro de la nota del alumnado, este porcentaje será estimado por el docente en orden de aparición, trabajo e importancia de cada criterio durante todo el curso. La nota de estos criterios será hallada a través de los indicadores de logro y su valor dentro de cada criterio como podemos ver en la siguiente tabla:

Criterios	Valor total programación	Valor indicador dentro del criterio	
1.1	4,8%	1.1.1	50%
		1.1.2	10%
		1.1.3	10%
		1.1.4	30%
1.2	4,8%	1.2.1	80%
		1.2.2	20%
1.3	4,8%	1.3.1	40%
		1.3.2	40%
		1.3.3	20%
1.4	4,8%	1.4.1	50%
		1.4.2	50%
1.5	4,8%	1.5.1	50%
		1.5.2	50%
1.6	4,8%	1.6.1	50%
		1.6.2	50%
1.7	4,8%	1.7.1	20%
		1.7.2	30%
		1.7.3	50%
1.8	4,8%	1.8.1	50%
		1.8.2	50%
1.9	4,8%	1.9.1	20%
		1.9.2	80%
2.1	4,8%	2.1.1	80%
		2.1.2	20%
2.2	4,8%	2.2.1	40%
		2.2.2	40%
		2.2.3	20%
2.3	4,8%	2.3.1	70%
		2.3.2	30%
2.4	4,8%	2.4.1	40%
		2.4.2	60%
3.1	4,8%	3.1.1	40%
		3.1.2	30%
		3.1.3	30%

3.2	4,8%	3.2.1	50%
		3.2.2	50%
3.3	4,8%	3.3.1	50%
		3.3.2	50%
4.1	4,8%	4.1.1	40%
		4.1.2	60%
4.2	4,8%	4.2.1	100%
4.3	4,8%	4.3.1	100%
5.1	4,8%	5.1.1	50%
		5.1.2	50%
5.2	4,8%	5.2.1	30%
		5.2.2	30%
		5.2.3	30%
		5.2.1	10%

I. CONTENIDOS TRANSVERSALES

En nuestra programación, y por tanto en nuestra labor docente, debemos incorporar, según lo establecido en el artículo 10, apartados 1 y 2 del DECRETO 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León, los siguientes contenidos de carácter transversal:

- Comprensión lectora: Se realizarán tareas vinculadas a la lectura grupal e individual de diferentes tipos de textos (científicos, deportivos, etc.), la adquisición de vocabulario a través de la lectura, la lectura comprensiva para desarrollar el pensamiento crítico y el sentido de la abstracción, y el uso de la Biblioteca, entre otras.

- Exposición oral: Se realizarán tareas tales como exposición oral ordenada de contenidos, la elaboración y argumentación de opiniones en debates y coloquios, corrección oral y explicación coherente de ejercicios hechos, dramatización y resolución de conflictos mediante el diálogo.

- Expresión escrita: Se realizarán tareas como la redacción de trabajos escritos y exposición ordenada escrita sobre contenidos trabajados en clase.

- Comunicación audiovisual: Se realizarán tareas tales como el visionado de videos relacionados con los contenidos, actividades que fomenten la comunicación no verbal y el conocimiento de distintos medios de comunicación, y la utilización de video.

- Emprendimiento social y empresarial: Se podrán llevar a cabo actividades que fomenten la iniciativa y el desarrollo de ideas nuevas por parte del alumno, la responsabilidad en el aula y en el centro, la elaboración de proyectos y trabajos propios, y actividades de autoevaluación.

- El fomento del espíritu crítico y científico: Se realizarán actividades que permitan a los alumnos expresar sus opiniones como los dilemas morales o debates, comparar diversas fuentes (análisis y comparación de noticias), resolución de problemas, actividades de coevaluación, interpretación e interpretación de símbolos, imágenes y lenguaje no verbal, y la experimentación.

- La educación emocional y en valores: Se podrán realizar actividades que potencien la intención expresiva y comunicativa tanto individual como en grupo, la reflexión sobre las propias emociones y

conductas, la empatía, el intercambio de ideas y materiales, actividades de cooperación entre iguales, actividades que les conciencien de la gran amplitud y de los desafíos del mundo actual, debates y actividades para la asunción de distintos roles, análisis de los problemas cotidianos relacionados con distintos valores como el medio ambiente, la equidad social, etc., y el respeto hacia el trabajo propio y del grupo.

- La igualdad de género: Se realizarán actividades grupales mixtas, debates o coloquios sobre la figura de la mujer en el deporte, lectura y/o realización de trabajos sobre mujeres prominentes en el ámbito de la actividad física.

- La creatividad: Se llevarán a cabo creaciones artísticas con intención expresiva y comunicativa, intercambio de ideas entre alumnos, resolución de problemas, planteamiento de preguntas sin respuesta cerrada, trabajos y exposiciones sobre diversos temas, actividades de asunción de diversos roles, y se fomentará el respeto hacia la ley de propiedad intelectual y evitar el plagio.

- Competencia digital y las Tecnologías de la Información y Comunicación y su uso ético y responsable: Se propondrán actividades que impliquen el uso de las TIC en la búsqueda y contraste de información para la realización de trabajos, la utilización de distinto software como soporte de elaboración de los mismos, acceso a ejercicios de refuerzo y/o extensión en páginas web, intercambios comunicativos por medio del correo corporativo, Teams y el aula virtual, incidiendo siempre en su uso ético y responsable, potenciando su utilidad como herramienta educativa individual y colaborativa, y de auto-aprendizaje, más allá de su uso para el ocio propio, así como la necesidad de concienciar sobre los peligros de internet como las e-adicciones o el ciberacoso.

- Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza: Se propondrán actividades que desarrollen la responsabilidad del alumnado en la buena convivencia y el respeto a la diversidad por medio de agrupaciones que supongan intercambio de ideas y la resolución de conflictos.

- La educación para la salud: Se llevarán a cabo actividades de lectura de textos y elaboración de trabajos/exposiciones además de debates que promuevan la salud por medio de la actividad física, la salud psicológica y afectiva-sexual, y la alimentación saludable, así como la concienciación sobre las enfermedades, drogodependencias y adicciones, ansiedad y estrés, prácticas de higiene y medidas de prevención, y la educación vial.

- La formación estética: Se propondrán actividades tanto individuales como grupales que impliquen la creación de ejercicios de expresión corporal, la dramatización y la valoración de las diversas manifestaciones artísticas.

- La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable: Se llevarán a cabo lecturas, debates, reflexión individual y grupal, que potencien el reciclaje, la sostenibilidad, el uso de las energías renovables, el ahorro de agua, la concienciación sobre el cambio climático, el problema de la movilidad, el turismo masivo, las condiciones de trabajo y la explotación infantil.

- El respeto mutuo y la cooperación entre iguales: Se fomentará un clima de trabajo colaborativo basado en el respeto mutuo de las ideas, el reconocimiento del esfuerzo ajeno y la ayuda entre iguales. Se realizarán actividades que supongan el intercambio de roles y la creación de grupos alternantes.

J. VINCULACIÓN ENTRE UNIDADES TEMPORALES Y CONTENIDOS TRANSVERSALES

La incorporación y tratamiento de estos contenidos desde nuestra materia queda reflejada en el cuadro de relación entre estos y las unidades temporales donde se trabajan y que aparecen a continuación:

CONTENIDOS TRANSVERSALES	UNIDADES TEMPORALES								
	UT1	UT2	UT3	UT4	UT5	UT6	UT7	UT8	UT9
La comprensión lectora.	X		X		X		X		
La expresión oral y escrita.	X	X	X		X		X		
La comunicación audiovisual.	X		X			X	X		
La competencia digital.	X		X			X			X
El emprendimiento social y empresarial.				X		X	X		
El fomento del espíritu crítico y científico.	X	X	X				X		
La educación emocional y en valores.				X	X	X	X	X	X
La igualdad de género.	X			X	X	X		X	
La creatividad.				X		X			X
Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.	X	X	X			X			X
Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.					X	X			
La educación para la salud.	X	X	X	X	X				
La formación estética.				X					
La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.	X						X		X
El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.				X	X	X	X		X

K. ASPECTOS METODOLÓGICOS Y ORGANIZATIVOS

El aprendizaje debe partir siempre de la individualidad del alumno, sus conocimientos, posibilidades e intereses, habiendo cabida en las actividades y tareas propuesta para dicha individualización. Pero en este proceso de autonomía creciente que es la etapa de secundaria obligatoria, se buscará en este curso una participación más activa, mediante el desarrollo de tareas evaluables en forma de proyectos y trabajos que impliquen un mayor dominio de los contenidos y la toma de decisiones individuales y grupales en el diseño de las tareas.

Se diseñarán situaciones de aprendizaje en forma de desafío, problema o planificación de la actividad y su evaluación, que impliquen una importante movilización de las capacidades del alumno, muchas de ellas de carácter grupal.

Respecto a los agrupamientos, estos estarán en mayor parte decididos por los alumnos, aunque condicionados en su composición en distintos momentos por distintos enfoques, como la igualdad de género u otros criterios.

En cuanto al tratamiento de la información por parte del profesor, se intentará trasmitirla por distintos medios, oral, soporte documental o digital, etc....

L. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:

Aunque partamos siempre de las características individuales de los alumnos en las actividades y propuestas de clase, de medidas genéricas, para los distintos ritmos, niveles e intereses, planteamos una serie de medidas adicionales para los casos en los que sea necesaria su aplicación:

- Planes de recuperación: para aquellos alumnos que promocionen del curso anterior con la educación física pendiente, se elaborará un plan de recuperación específico, partiendo de los informes de evaluación del curso anterior.
- Planes de refuerzo: para aquellos alumnos que estén repitiendo 4º de la ESO, elaboraremos un plan de refuerzo partiendo de las indicaciones del informe de evaluación del curso pasado.
- Planes de enriquecimiento curricular: si fuera necesario por las características de alguno de los alumnos se elaborarán planes específicos de enriquecimiento curricular, para aquellos alumnos de altas capacidades.
- Adaptaciones curriculares:
 - De acceso: adaptación de los elementos espaciales y/o temporales para facilitar el proceso de aprendizaje de los alumnos que lo necesiten.
 - No significativas: modificación de los elementos no prescriptivos del currículo para aquellos alumnos que sea necesario.
 - Significativas: para aquellos alumnos con necesidades educativas especiales, realizaremos las adaptaciones de los elementos prescriptivos del currículo.

M. RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS

La Educación Física está relacionada con todas las materias que componen el currículo, pero guarda especial relación, entre otras, con las materias de Biología y Geología (funcionamiento de sistemas corporales, salud, nutrición), Música (los contenidos de expresión corporal), Tecnología y Digitalización (el uso de las nuevas tecnologías para la práctica deportiva o realización de trabajos) y Educación Plástica, Visual y Audiovisual.

Pero no es descartable la importancia de contenidos de otras áreas como los necesarios cálculos para controles de tiempos, series o repeticiones (matemáticas), la comprensión de textos e instrucciones orales o escritas (Lengua y contenidos transversales); o el dominio de expresiones propias de los deportes procedentes de otros idiomas (inglés especialmente, etc...)

Profesor: D. David Sánchez Plaza

Fdo:

1º DE BACHILLERATO

A. CONCEPTUALIZACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA.

La Educación Física en bachillerato da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior, ayudando a construir, desarrollar y consolidar en el alumnado su competencia motriz, junto con el resto de las competencias clave, favoreciendo así su desarrollo personal y social. A ello contribuirá el fuerte carácter global e interdisciplinar que tiene la Educación Física con el resto de las materias que configuran el currículo de la etapa, con el movimiento como elemento esencial e indisoluble del aprendizaje.

La materia en esta etapa culminará los aprendizajes iniciados anteriormente para conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporeidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motriz, integre actitudes eco-socialmente responsables y afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices, contribuyendo a lograr los objetivos aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible.

Dado el carácter propedéutico de bachillerato, es necesario desde esta materia abordar la evolución de los estudios superiores y las profesiones relacionadas con la actividad físico-deportiva, dotando al alumnado de criterios de valoración de la oportunidad que suponen para su proyecto vital, sin olvidar la promoción del uso adecuado de su tiempo libre.

Contribución de la materia al logro de los objetivos de etapa

La materia Educación Física permite desarrollar en el alumnado las capacidades necesarias para alcanzar todos y cada uno de los objetivos de la etapa de bachillerato, contribuyendo en mayor grado a algunos de ellos, en los siguientes términos:

La materia contribuirá a que el alumnado adquiera los valores democráticos que permitan construir una sociedad más justa y equitativa, desarrollando su madurez personal, utilizando los recursos de los que dispone, resolviendo de forma dialogada los conflictos surgidos y fomentando la solidaridad, el compañerismo, la honestidad y la solidaridad, que tan necesarios son para construir una sociedad plural, justa y equitativa.

Desde el ámbito de la educación física se debe ayudar al alumnado a analizar y contrarrestar las desigualdades sociales existentes entre géneros, utilizando la oportunidad que brinda la actividad física, así como la información sobre referentes deportivos nacionales e internacionales a lo largo de la historia y actuales, impulsando la igualdad real entre las personas independientemente de sus condiciones personales, sociales o de cualquier otro tipo.

Las características de la materia promueven la valoración por parte del alumnado de los avances científicos y tecnológicos relacionados con el cuidado del cuerpo, la salud, la mejora del material deportivo, junto con el respeto y la búsqueda de la sostenibilidad del medio ambiente.

A lo largo de esta etapa se debe favorecer el desarrollo de proyectos y eventos deportivos, expresivos, solidarios y de cualquier índole educativa para potenciar la creatividad, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y en los demás. El desarrollo de todos estos proyectos contribuirá, además, a que el alumnado aprenda a usar de manera adecuada y responsable las tecnologías de información y comunicación, analizando críticamente las fuentes de información utilizadas.

Esta materia es clave para lograr la autonomía del alumnado, favoreciendo su desarrollo personal y social, la consolidación de unos hábitos deportivos, higiénicos, y saludables, que permitan mejorar y mantener el bienestar físico y mental.

B. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA CONSECUCCIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

Tal y como se describe en el *DECRETO 40/2022, de 29 de septiembre*, por el que se establece la ordenación y el currículo del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León, todas las áreas o materias del currículo deben participar en el desarrollo de las distintas competencias clave del alumnado. La Educación Física lo hace favoreciendo la adquisición de éstas en la siguiente medida:

A) Competencia en comunicación lingüística

Para desarrollar la competencia en comunicación lingüística el alumnado tendrá que ser capaz de expresarse correctamente y participar en interacciones comunicativas que le ayuden a construir su propio conocimiento de una manera cada vez más autónoma.

B) Competencia plurilingüe

La competencia plurilingüe será trabajada promoviendo el respeto y la interacción comunicativa entre el alumnado con diferentes lenguas de forma oral, escrita, signada o multimodal.

C) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería

La competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería se desarrolla ampliamente siguiendo los avances científicos en el ámbito del cuerpo humano, la actividad física y la salud, así como la experimentación con el propio cuerpo y el movimiento.

D) Competencia digital

El logro de una competencia digital está tácitamente presente en el desarrollo de todas las competencias específicas de esta materia, buscando que el alumnado consiga hacer un uso adecuado de las tecnologías digitales ante las necesidades y exigencias que puedan aparecer durante el proceso de aprendizaje, trasvasando dicha experiencia a su vida diaria y a la de sus seres más cercanos.

E) Competencia personal, social y aprender a aprender

La competencia personal, social y de aprender a aprender está en la base misma del concepto de la Educación Física. El alumnado debe lograr el autoconocimiento y la autoaceptación, atendiendo y haciendo frente a la variabilidad de las circunstancias personales, sociales y del medio en que se mueve, buscando su crecimiento personal y la fortaleza colectiva.

F) Competencia ciudadana

La competencia ciudadana se desarrolla desde esta materia promoviendo la cohesión social, el respeto a las normas, la utilización del diálogo y la búsqueda de un estilo de vida sostenible, entre otros.

G) Competencia emprendedora

En cuanto a la competencia emprendedora, la Educación Física contribuye a aumentar la capacidad de detectar necesidades y oportunidades, así como a estimular el autoconocimiento y la puesta en marcha de soluciones óptimas y creativas a las situaciones que se vayan encontrando en la práctica motriz o de cualquier otra índole.

H) Competencia en conciencia y expresión culturales

La competencia en conciencia y expresión culturales será desarrollada incidiendo en la capacidad e intencionalidad expresiva del cuerpo y el movimiento, en la creación y ejecución de contenidos artísticos, el respeto a los demás, sus apreciaciones y el desarrollo de la convivencia, entre otros.

C. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y VINCULACIONES CON LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS.

Los descriptores operativos de las competencias clave son el marco de referencia a partir del cual se concretan las competencias específicas, convirtiéndose así éstas en un segundo nivel de concreción de las primeras, ahora sí, específicas para cada materia.

La materia quiere consolidar un estilo de vida activo y saludable, basándose en la evidencia científica para planificar su actividad física individual y conociendo posibles salidas profesionales relacionadas con el ámbito físico y deportivo. Se servirá de la realización de actividades físicas de diversa índole (deportivas, expresivas y recreativas), con diferentes lógicas internas, que haga más autónomo al alumnado y que aumente su capacidad de superación, crecimiento y resiliencia frente a retos de cualquier índole, especialmente motores. En todas ellas es necesario e imprescindible el trabajo del respeto y aceptación de las emociones propias y colectivas que se ponen en juego durante la práctica y organización de actividades físico-deportivas, incorporando la diferencia como un valor añadido y gestionando el éxito y el fracaso, además de rechazar las conductas antideportivas y contrarias a la convivencia. La materia participa en el desarrollo de la cultura motriz y de la expresividad ligada al movimiento, a través de la práctica de actividades de variada naturaleza, valorando la diversidad cultural desde la perspectiva de género y los intereses económicos, políticos y sociales. Todo ello englobado en la búsqueda del desarrollo de un estilo de vida sostenible y responsable en la práctica físico-deportiva que contribuya a la conservación del medio ambiente natural y urbano.

En el caso de la materia Educación Física, se organizan en cinco ejes nucleares que se relacionan entre sí:

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

La adquisición de esta competencia específica se materializará cuando el alumnado, consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, sea capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar, autorregular y mejorar su propia práctica motriz y sus estilos de vida en base a sus intereses y objetivos personales. Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad de la materia Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, los estilos de vida saludables, (alimentación saludable, no consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, actividad física y reducción del sedentarismo, descanso, uso apropiado de las nuevas tecnologías, buen trato), los procesos de activación, los mecanismos de relajación, el contacto con el medio natural, la educación postural, el cuidado e higiene del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, que deben seguir trabajándose en relación con la planificación personal de la práctica motriz, la intencionalidad de la mejora de sus capacidades o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención y el cuidado de lesiones, tanto en el medio acuático como terrestre, o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas, que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación

profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su desempeño.

El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista transdisciplinar en la Educación Física, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas, sin dejar de lado la necesidad de su utilización para buscar, seleccionar y comunicar información relevante para el aprendizaje motriz.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.

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

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. El alumnado debe adquirir progresivamente una actitud de superación, tomando el error como parte del aprendizaje. Es fundamental el análisis individual que haga de sus acciones, así como de la ayuda recibida por sus compañeros y compañeras en la toma de decisiones en las diferentes actividades planteadas. El bagaje motor que el alumnado de esta etapa posee en estas edades le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja le permitirá focalizar su atención en aspectos que hasta ahora quedaban en un segundo plano, mejorando y perfeccionando así su ejecución técnico-táctica e identificando los errores más habituales que se dan en cada situación para poder evitarlos. Esto le permitirá incluso avanzar un paso más y planificar, dirigir y supervisar actividades físicas para otras personas, desarrollando funciones de entrenador o técnico.

Como en anteriores etapas, estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.

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

Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro, en el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, participar en las actividades con actitud colaborativa, respetar las normas, expresar propuestas, pensamientos y emociones, aprender de los demás, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se

plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas, respetar las diferencias individuales, incluidas otras formas de pensar y comunicarse. Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se practiquen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos de género, culturales o de competencia motriz, como sí ocurre en ocasiones con las más predominantes o extendidas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2, CC3.

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante las etapas anteriores. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento en profundidad que permita analizar y comprender globalmente sus manifestaciones, así como sus factores condicionantes. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmite y que hacen interesante su conservación, ya que en ellos reside la clave de su propia existencia y su principal aportación a la cultura global.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia: cultura motriz tradicional, cultura artístico-expresiva contemporánea y deporte. Además, en esta etapa, estos contenidos podrán enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CD2, CPSAA1.2, CC1, CCEC1, CCEC3.2, CCEC4.1.

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

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

Continuando con el trabajo iniciado en etapas previas, los estudiantes de bachillerato deberán participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos que ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar. Sin embargo, y más importante, también diseñarán y organizarán actividades para otras personas que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo y concienciar de ello. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

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

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC							
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1.1	CPSAA1.2	CPSAA2	CPSAA3.1	CPSAA3.2	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3.1	CCEC3.2	CCEC4.1	CCEC4.2
Competencia Específica 1		✓	✓						✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓					✓							✓						
Competencia Específica 2									✓	✓										✓			✓							✓	✓							
Competencia Específica 3	✓				✓			✓			✓								✓		✓	✓	✓		✓		✓	✓										
Competencia Específica 4													✓		✓					✓						✓							✓			✓	✓	
Competencia Específica 5																				✓	✓								✓	✓								

D. CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO, BLOQUES DE CONTENIDOS Y UNIDADES TEMPORALES CON LOS QUE SE ASOCIAN.

La adquisición de las competencias específicas constituye la base para la evaluación competencial del alumnado.

El nivel de desarrollo de cada competencia específica vendrá determinado por el grado de consecución de los criterios de evaluación con los que se vincula, por lo que estos han de entenderse como herramientas de diagnóstico en relación con el desarrollo de las propias competencias específicas.

Estos criterios se han formulado vinculados a los descriptores de las competencias clave en la etapa, a través de las competencias específicas, de tal forma que no se produzca una evaluación de la materia independiente de las competencias clave.

Este enfoque competencial implica la necesidad de que los criterios de evaluación midan tanto los productos finales esperados (resultados) como los procesos y actitudes que acompañan su elaboración. Para ello, y dado que los aprendizajes propios de Educación Física se han desarrollado habitualmente a partir de situaciones de aprendizaje contextualizadas, bien reales o bien simuladas, los criterios de evaluación se deberán ahora comprobar mediante la puesta en práctica de técnicas y procedimientos también contextualizados a la realidad del alumnado.

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. (CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)

- Planifica un programa de actividad física personal. (Bloque de contenido "A"// Unidad temporal "Condición física y salud")

- Mejora sus cualidades físicas básicas mediante la práctica autónoma de su propio programa de actividad física. (B.C. “A”//U.T. “Condición física y salud”)
- Conoce varios sistemas o test de evaluación de la condición física. (B.C. “A”// U.T. “Condición física y salud”)
- Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor. (B.C. todos // U.T. todas)

1.2 Incorporar de forma autónoma, y según las preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, aplicando diferentes mecanismos de control de la intensidad. (STEM1, STEM2, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2)

- Es capaz de dosificar y controlar el esfuerzo físico. (B.C. “A” y “B”// U.T. “Condición física y salud”, “Juegos creativos”, “Deportes” y “Actividades en el medio natural”)
- Mantiene una disposición positiva hacia el esfuerzo y la exigencia en la práctica y superación de los propios límites. (B.C. “A” y “B”// U.T. “Condición física y salud”, “Juegos creativos”, “Deportes” y “Actividades en el medio natural”)
- Conoce los diferentes sistemas energéticos que participan en la práctica física. (B.C. “A”// U.T. “Condición física y salud”)
- Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor. (B.C. todos // U.T. todas)

1.3 Introducir en las rutinas diarias pautas de una alimentación saludable, una correcta educación postural y actividades de relajación, teniendo en cuenta las características y necesidades personales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5)

- Conoce y sigue pautas diarias de una alimentación saludable. (B.C. “A”// U.T. “Condición física y salud”)
- Conoce las características básicas de una dieta equilibrada para la práctica de actividades físicas que requieren un mayor aporte energético. (B.C. “A”// U.T. “Condición física y salud”)
- Reconoce y mantiene habitualmente una correcta postura. (B.C. “A”// U.T. “Condición física y salud”)
- Es capaz de llevar a cabo alguna de las técnicas de relajación trabajadas. (B.C. “A”// U.T. “Condición física y salud”)

1.4 Desarrollar y afianzar hábitos saludables en la vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA5)

- Conoce y sigue hábitos saludables en su vida diaria. (B.C. “A”// U.T. “Condición física y salud”)
- Se cambia de ropa después de una clase de esfuerzo físico. (B.C. “A”// U.T. todas).
- Realiza correctamente un calentamiento general y/o específico antes de la práctica física. (B.C. “A” y “B”// U.T. todas).
- Valora los efectos que determinadas prácticas y hábitos tienen sobre la salud en general y sobre la condición física en particular. (B.C. “A” y “B”// U.T. “Condición física y salud”, “Juegos creativos” y “Deportes”)

1.5 Favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)

- Mejora sus cualidades físicas básicas mediante la práctica autónoma de su propio programa de actividad física. (B.C. “A” y “B”// U.T. “Condición física y salud” y “Deportes”).

- Mejora sus habilidades motrices con respecto al nivel de años anteriores. (B.C. “A” y “B”// U.T. “Condición física y salud” y “Deportes”).
- Distingue varias profesiones que precisan de una significativa capacidad física y/o habilidad motriz para su desempeño. (B.C. “A”// U.T. “Condición física y salud”).
- Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor. (B.C. todos // U.T. todas)

1.6 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 en cualquier contexto, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA1.2)

- Conoce las lesiones físicas más comunes derivadas de la práctica física, así como las pautas básicas de prevención y de su tratamiento inmediato. (B.C. “A”// U.T. todas).
- Realiza correctamente un calentamiento general y/o específico antes de la práctica física. (B.C. “A” y “B”// U.T. todas).
- Conoce las normas básicas de los primeros auxilios, así como la técnica básica de actuación inmediata ante un atragantamiento, una parada cardiorrespiratoria o un ataque epiléptico. (B.C. “A”// U.T. “Condición física y salud”).
- Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor. (B.C. todos // U.T. todas)

1.7 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 escrita, visual o auditiva recibida. (CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CPSAA1.2)

- Actúa crítica y responsablemente ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud. (B.C. “A”, “B” y “D” // U.T. “Condición física y salud”, “Expresión corporal”, “Juegos creativos” y “Deportes”)
- Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor. (B.C. todos // U.T. todas)

1.8 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. (STEM2, STEM4, CD3, CD4, CPSAA1.2)

- Utiliza autónomamente aplicaciones y dispositivos digitales para gestionar la práctica de actividad física. (B.C. “A” y “B”// U.T. todas).

1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la mejora de su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM4, CD1, CD2)

- Utiliza eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la mejora de su proceso de aprendizaje. (B.C. “A” y “B”// U.T. todas).
- Valora positivamente la utilización de las TIC en su proceso de aprendizaje. (B.C. “A” y “B”// U.T. todas).

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)

- Organiza de manera autónoma competiciones deportivas. (B.C. "B" // U.T. "Juegos creativos" y "Deportes")
- Crea, junto con sus compañeros, un juego y elabora por escrito de las normas básicas del mismo. (B.C. "B" // U.T. "Juegos creativos").
- Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor. (B.C. todos // U.T. todas)

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. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)

- Participa activamente en las tácticas colectivas de los deportes tratados mostrando eficacia en la resolución de problemas. (B.C. "A" y "C" // U.T. "Juegos creativos" y "Deportes")
- Participa motrizmente en los diferentes juegos creados por cada grupo. (B.C. "A" y "C" // U.T. "Juegos creativos" y "Deportes")
- Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor. (B.C. todos // U.T. todas)

2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (STEM1, STEM2, CPSAA4, CE2, CE3)

- Profundiza en la práctica de los elementos técnicos de los deportes tratados en cursos anteriores. (B.C. "C" y "D" // U.T. "Deportes").
- Profundiza en los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes practicados en cursos anteriores. (B.C. "C" y "D" // U.T. "Deportes").
- Diferencia entre los conceptos de juego y deporte. (B.C. "C" y "D" // U.T. "Juegos creativos" y "Deportes").

2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de esas actividades, valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1.2, CE2, CE3)

- Participa con actitud de esfuerzo y superación en los diferentes juegos creados por cada grupo. (B.C. "A", "C" y "D" // U.T. "Juegos creativos" y "Deportes")
- Participa activamente en las tácticas colectivas de los deportes tratados mostrando espíritu de superación. (B.C. "A", "C" y "D" // U.T. "Deportes")
- Valora positivamente la práctica habitual del deporte como medio para mejorar la calidad de vida y para cubrir el tiempo de ocio. (B.C. "D" y "E" // U.T. "Deportes")
- Asiste a clase habitualmente y participar de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor. (B.C. todos // U.T. todas)

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. (STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)

- Crea con sus compañeros un juego y elaboran por escrito las normas básicas del mismo. (B.C. “B” // U.T. “Juegos creativos”)
- Es capaz de organizar y llevar el control de una competición. (B.C. “B” // U.T. “Juegos creativos” y “Deportes”)
- Valora los efectos positivos del juego y del deporte como forma de cubrir el tiempo de ocio. (B.C. “D” y “E” // U.T. “Juegos creativos”, “Deportes” y “Actividades en el medio natural”)
- Asiste a clase habitualmente y participar de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor. (B.C. todos // U.T. todas)

3.2 Cooperar y 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. (CCL1, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)

- Acepta el trabajo en equipo tanto de organización como de participación, con lo que conlleva de aportación-aceptación de ideas y estrategias propias y de los otros. (B.C. “B”, “C” y “D” // U.T. “Expresión corporal”, “Juegos creativos” y “Deportes”)
- Expone y organiza el trabajo grupal al resto de los compañeros. (B.C. “B” // U.T. “Expresión corporal”, “Juegos creativos” y “Deportes”)

3.3 Establecer mecanismos de relación, entendimiento y comunicación 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 (incluso en otras lenguas) 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. (CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC2, CC3)

- Acepta y respeta las normas expuestas por los propios compañeros a partir de un juego. (B.C. “B”, “C” y “D” // U.T. “Juegos creativos” y “Deportes”)
- Es capaz de participar en actividades motrices con sus compañeros solucionando los conflictos que surjan con diálogo y actitud comprensiva. (B.C. “C” y “D” // U.T. todas)
- Conoce y valora positivamente el deporte adaptado. (B.C. “A” y “E” // U.T. todas)

4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, incluidas las pertenecientes a la cultura castellana y leonesa, analizando sus orígenes y evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (STEM5, CD2, CC1, CCEC1)

- Conoce los diferentes enfoques de la Expresión Corporal: Mimo, Dramatización, Teatro, Danza. (B.C. “E” // U.T. “Expresión corporal”).
- Aprecia el valor de las diferentes manifestaciones artísticas en las que existe participación corporal y de expresión, formándose criterios propios que le ayuden a comprenderlas y disfrutarlas. (B.C. “E” // U.T. “Expresión corporal”).
- Valora el deporte como fenómeno socio cultural. (B.C. “E” // U.T. “Expresión corporal”).

4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición, para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. (CD2, CPSAA1.2, CCEC3.2, CCEC4.1)

- Elabora por grupos de un trabajo monográfico de expresión basado en alguno de los medios expresivos estudiados en los conceptos. Para ello se elaborarán unas normas en función de los temas elegidos libremente por cada alumno/a o grupo de alumnos/as. (B.C. “E” // U.T. “Expresión corporal”).
- Valora el hecho de compartir experiencias y trabajos comunes, favoreciendo así las relaciones interpersonales y rompiendo las barreras de inhibición que dificultan la comunicación. (B.C. “D” y “E” // U.T. “Expresión corporal”, “Juegos creativos” y “Deportes”).
- Acepta lo que nos asemeja o nos diferencia con los demás adoptando posturas flexibles y solidarias transferibles a la vida cotidiana. (B.C. “D” y “E” // U.T. todas).

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. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)

- Participa en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, con respeto hacia el medio natural. (B.C. “A” y “F” // U.T. “Actividades en el medio natural”).

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. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1).

- Organiza y realiza de una actividad físico-deportiva por grupos en el medio natural terrestre. (B.C. “A”, “B” y “F” // U.T. “Actividades en el medio natural”).
- Valora positivamente la práctica de actividades físicas en el medio natural. (B.C. “F” // U.T. “Actividades en el medio natural”).

E. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN INICIAL

Esta evaluación inicial nos permitirá comprobar en el alumnado el grado de adquisición de las competencias específicas con el que llegan al curso actual. Para ello utilizaremos dos caminos, a saber:

1. En el caso de que en el curso anterior hubiesen realizado los cuatro test de condición física que utilizaremos en el curso actual (flexibilidad, agilidad, fuerza del tren superior y fuerza resistencia del tren inferior), los resultados obtenidos en dichos test en el curso anterior servirán de punto de partida; de no ser así en los primeros días de curso realizaremos estos test como punto de partida.
2. También en las primeras sesiones del curso realizaremos una clase con juegos predeportivos varios de cuya observación podremos determinar también el nivel de partida.

F. BLOQUES DE CONTENIDOS

Los contenidos se han formulado integrando conocimientos, destrezas y actitudes cuyo aprendizaje resulta necesario para la adquisición de las competencias específicas. Por ello, a la hora de su determinación se han tenido en cuenta los criterios de evaluación, puesto que estos últimos determinan los aprendizajes necesarios para adquirir cada una de las competencias específicas.

Los contenidos de Educación Física se estructuran en los siguientes seis bloques:

A. Vida activa y saludable: La salud física, mental y social, a través de la planificación de su actividad física y hábitos saludables en las tres vertientes.

B. Organización y gestión de la actividad física: La planificación y autogestión de proyectos, selección del material, prevención de accidentes, técnicas de primeros auxilios.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices: Toma de decisiones, mejora de la técnica deportiva, de los procesos de creatividad motriz y la planificación del desarrollo de las capacidades condicionales. Utilizando contextos individuales, colectivos, de cooperación, de oposición, rítmicos y de contacto, entre otros.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Desarrollo de las habilidades sociales, deporte adaptado, roles en el deporte, el respeto a las reglas y el rechazo de las conductas contrarias a la convivencia.

E. Manifestaciones de la cultura motriz: Los usos comunicativos y expresivos del cuerpo, las actividades rítmicas y musicales, junto al conocimiento de la cultura motriz tradicional y contemporánea. Aspectos relativos a la perspectiva de género dentro del deporte y a la influencia en la sociedad actual. Estudios y profesiones vinculadas con la actividad física.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno: Su uso creativo desde la motricidad, equipamientos, transporte activo y su conservación desde una visión sostenible y compartida con nuestra comunidad.

G. ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS A LO LARGO DEL CURSO

Como hemos indicado ya, los contenidos se distribuyen en 6 bloques. Dichos bloques se ven desarrollados y desglosados a través de 5 unidades temporales de trabajo cuya relación directa con dichos bloques señalamos a continuación:

a) Vida activa y saludable:

- I Condición Física y salud.
- IV Deportes.

b) Organización y gestión de la actividad física:

- III Juegos creativos.
- IV Deportes.

c) Resolución de problemas en situaciones motrices:

- III Juegos creativos.
- IV Deportes.

d) Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices:

- II Expresión Corporal.
- III Juegos creativos.
- IV Deportes.

e) Manifestaciones de la cultura motriz:

- II Expresión Corporal.
- IV Deportes.

f) Interacción eficiente y sostenible con el entorno:

- V Actividades en el medio natural.

H. SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES TEMPORALES DE TRABAJO

EVALUACIÓN	MESES	UNIDADES	CONTENIDOS	Nº DE SESIONES
PRIMERA	Octubre	I	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD I	10
	Noviembre Diciembre	IV	DEPORTES I	12
SEGUNDA	Diciembre	I	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD II	10
	Enero	III	JUEGOS CREATIVOS	4
	Febrero Marzo	IV	DEPORTES II	8
TERCERA	Marzo	IV	DEPORTES III	8
	Abril	V	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	2
	Mayo	II		12
		Junio		EXPRESIÓN CORPORAL

Contemplamos 66 periodos lectivos, cuatro menos con respecto a lo que marca la ley, con el objetivo de ser realistas y teniendo en cuenta posibles pérdidas de sesiones por causas ajenas (fiestas, enfermedad del profesor, huelgas, etc.)

Esta distribución realizada en el tiempo de **otras circunstancias**, a saber:

1. Coincidencia horaria de más de un profesor, impidiéndole a éste contar con la instalación apropiada para el desarrollo de la unidad correspondiente.
2. Periodos vacacionales, fiestas y excursiones.
3. Las inclemencias meteorológicas.
4. Otras consideraciones de carácter metodológico que el profesor que imparte la asignatura considere.

I. CONTENIDOS DIDACTICOS DE LAS UNIDADES TEMPORALES DE TRABAJO

1ª UNIDAD DIDÁCTICA: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

Dada su importancia y magnitud la dividiremos en dos bloques (uno en el primer trimestre y otro en el segundo). Sólo realizaremos la evaluación inicial en casos concretos, pues consideramos que si el alumno/a la ha cursado los años anteriores en el mismo centro no es necesaria la realización de esta evaluación, puesto que el nivel alcanzado en sus capacidades físicas básicas en el año previo servirá de punto de partida.

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Evaluación de la condición física. Conocimiento de diferentes tipos de test de condición física
2. Nutrición y actividad física. Dieta equilibrada para la práctica de actividades físicas que requieren un mayor aporte energético.
3. Las lesiones más frecuentes en la práctica deportiva. Medios para su prevención y actuación frente a ellas.
4. Planificación de actividades a partir de la evaluación y el reconocimiento de los factores de la condición física utilizados.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Continuación en el desarrollo de la condición física a través de una práctica autónoma
2. Continuación en la aplicación autónoma de los sistemas de entrenamiento y valoración de la condición física.
3. Aumento del volumen, intensidad y complejidad de los métodos de trabajo.
4. Elaboración de sesiones de trabajo de las capacidades trabajadas.
5. Práctica autónoma de relajación.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Valoración de los efectos que determinadas prácticas y hábitos tienen sobre la salud en general y sobre la condición física en particular.
2. Disposición positiva hacia el esfuerzo y la exigencia en la práctica y superación de los propios límites.
3. Respeto hacia los diferentes grados de posibilidades motrices, teniendo en cuenta la riqueza de la diversidad, la colaboración y la integración en la misma.

2ª UNIDAD DIDÁCTICA: EXPRESIÓN CORPORAL**CONTENIDOS CONCEPTUALES**

1. Conocimiento de los diferentes enfoques de la Expresión Corporal: Mimo, Dramatización, Teatro, Danza (Tradicional española. Del mundo. Clásica. Contemporánea)

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Elaboración por grupos de un trabajo monográfico de expresión basado en alguno de los medios expresivos estudiados en los conceptos. Para ello se elaborarán unas normas en función del medio elegido libremente por cada grupo de alumnos/as.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Valorar el hecho de compartir experiencias y trabajos comunes, favoreciendo así las relaciones interpersonales y rompiendo las barreras de inhibición que dificultan la comunicación.
2. Aceptar lo que nos asemeja o nos diferencia con los demás adoptando posturas flexibles y solidarias transferibles a la vida cotidiana.
3. Apreciar el valor de las diferentes manifestaciones artísticas en las que existe participación corporal y de expresión, formándose criterios propios que le ayuden a comprenderlas y disfrutarlas.

3ª UNIDAD DIDÁCTICA: JUEGOS CREATIVOS**CONTENIDOS CONCEPTUALES**

1. Diferencias entre los conceptos de **juego** y **deporte**.
2. Elementos constitutivos del juego y del deporte.
3. Investigación sobre los juegos tradicionales y deportes autóctonos de Castilla y León.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Creación por grupos de un juego y elaboración por escrito de las normas básicas del mismo.
2. Exposición y organización del trabajo grupal al resto de los compañeros.
3. Participación motriz en los diferentes juegos creados por cada grupo.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Aceptar y respetar las normas expuestas por los propios compañeros a partir de un juego.
2. Valorar los efectos positivos del juego creativo como forma de cubrir el tiempo de ocio.
1. Apreciar positivamente nuestra creatividad y la de los demás compañeros.

4ª UNIDAD DIDÁCTICA: DEPORTES

Repasaremos, y profundizaremos en la medida de lo posible, todos los deportes vistos a lo largo de la etapa de la ESO en el centro a saber: **fútbol sala, balonmano, baloncesto voleibol, floorbal y bádminton.**

Se realizará una evaluación inicial a través de la observación directa con el fin de conocer el nivel general del grupo con respecto a los deportes elegidos.

Dada su importancia y magnitud la dividiremos en tres bloques (uno por trimestre), dedicando entre 4 y 6 sesiones a cada modalidad deportiva.

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Profundización en los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos en cursos anteriores.
2. Organización de competiciones deportivas.
3. Aprendizaje de fundamentos nuevos y más complejos.
4. Los deportes elegidos como fenómeno sociocultural.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Profundización en la práctica de los elementos técnicos de los correspondientes deportes.
2. Participación activa en las tácticas colectivas mostrando eficacia en la resolución de problemas.
3. Organización y control de una competición.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Valorar positivamente la práctica habitual del deporte como medio para mejorar la calidad de vida y para cubrir el tiempo de ocio.
2. Aceptar el trabajo en equipo tanto de organización como de participación, con lo que conlleva de aportación-aceptación de ideas y estrategias propias y de los otros.
3. Valorar el deporte como fenómeno socio cultural.

5ª UNIDAD DIDÁCTICA: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Posibilidades del medio natural para la práctica física.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Creación y organización, por grupos, de una actividad físico-deportiva a realizar en el medio natural próximo y elaboración por escrito de las normas básicas de la misma.
2. Exposición y organización del trabajo grupal al resto de los compañeros.
3. Participación motriz en los diferentes juegos creados por cada grupo.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Aceptar y respetar el medio ambiente y la naturaleza manifestando actitudes de respeto y conservación sostenible hacia el mismo.
2. Valora positivamente la práctica de actividades físicas en el medio natural como forma de cubrir el tiempo de ocio.

J. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN Y SU VALOR PORCENTUAL EN LA DETERMINACIÓN DE SU CALIFICACIÓN.

Los instrumentos y técnicas que se detallan a continuación serán los que en principio se utilizarán en 1º bachillerato a lo largo del año para la evaluación del aprendizaje. Además, determinamos el valor porcentual que tendrá cada uno de ellos en el cálculo de las calificaciones. No obstante, en última instancia la utilización de unos u otros dependerá siempre de las situaciones que pudieran surgir a lo largo del curso y del criterio del profesor, como corresponde a una programación viva.

Evaluación de conceptos (19% de la nota):

- Exámenes escritos, uno por trimestre de acuerdo a la teoría reflejada en los apuntes teóricos. En función de su incidencia sobre la valoración de los criterios de evaluación, cada examen teórico tendrá un peso diferente en la nota final y trimestral.
- Trabajos escritos y/o audiovisuales sobre contenidos teórico-prácticos. Sólo en casos de adaptación curricular o como mecanismo voluntario para recuperar nota.
- Exposición oral de los trabajos escritos o audiovisuales sobre contenidos teórico-prácticos. Sólo en casos de adaptación curricular o como mecanismo voluntario para recuperar nota

Evaluación de procedimientos (50,5 % de la nota):

- Test de condición física (17,5 %):
 - Test de carrera continua (6,3 %).
 - Test de agilidad (2,8 %).
 - Test de flexibilidad (2,8 %).
 - Test de lanzamiento de balón medicinal (2,8 %).
 - Test de saltos en banco (2,8 %).
- Pruebas de evaluación de la aptitud deportiva:
 - Organización y desarrollo de competiciones deportivas, y participación en las mismas (resolución de problemas tácticos, puesta en práctica de gestos técnicos, ...).....(9,3 %)
 - Creación y resolución de retos sobre técnica deportiva. Sólo en casos de adaptación curricular o como mecanismo voluntario para recuperar nota.
- Creación de un juego nuevo, desarrollo y organización ante sus compañeros. (8,2 %).
- Creación, desarrollo y representación de un ejercicio grupal de expresión corporal libre (7,9%).
- Creación de una actividad física en el medio natural, desarrollo y organización con sus compañeros. (7,65 %).

Evaluación de valores (30,5 % de la nota):

El alumno/a partirá de la puntuación máxima (10 Puntos), a través de la observación y registro diario de sus conductas el profesor irá restando los puntos que de estas se pudiesen derivar en función de la siguiente escala y su relación con los criterios de evaluación:

- Faltar a clase sin justificación..... (-1 punto)Crit. de evaluación afectados: 1.1// 1.2// 2.2// 2.4// 3.1// 3.2// 4.2// 5.1// 5.2
- Llegar tarde a clase..(-0,5 si entra, -1 punto si no entra)..Crit. de evaluación afectados: 1.1// 1.2// 2.2// 2.4// 3.1// 3.2// 4.2// 5.1// 5.2
- No traer el material.....(-0,5 puntos)Crit. de evaluación afectados: 1.4//1.7
- Conductas contrarias el cuidado y buen uso del material...(entre -0,25 y -1 punto según gravedad).. Crit. de evaluación afectados: 1.7
- Falta de esfuerzo y trabajo durante el desarrollo de la clase.....(-0,5puntos)Crit. de evaluación afectados: 1.2// 2.4// 3.1.
- Ausentarse de clase sin permiso...(-0,5 puntos) ..Crit. de evaluación afectados: 1.1// 1.2// 1.7// 2.2// 2.4// 3.1// 3.2// 4.2// 5.1// 5.2
- No cambiarse de ropa interior al final de la clase...(-0,5 puntos) .Crit. de evaluación afectados: 1.4// 1.7.
- Comer o masticar chicle durante la clase...(-0,5 puntos)Crit. de evaluación afectados: 1.3// 1.4//1.7
- No colaborar en el montaje y/o la recogida del material....(-0,5 puntos) ...Crit. de evaluación afectados: 3.1// 5.2
- Faltar el respeto a los compañeros (dificultar su intervención, insultarles,...)...(entre -0,25 y -2 puntos según gravedad)Crit. de evaluación afectados: 3.1// 3.3

- Desobedecer las instrucciones del profesor en la realización de los ejercicios o pruebas..... (entre -0,25 y -1 punto según la gravedad)Crit. de evaluación afectados: 1.4//5.1

Además de estas conductas, también podrán ser objeto de disminución en la nota de valores, aquellas otras que no aparezcan en la relación anterior y que puedan afectar al cumplimiento de alguno de los criterios de evaluación.

También se tendrán en cuenta con incremento de puntos aquellas conductas que afecten de manera positiva a los criterios de evaluación objeto de calificación y que vayan más allá de una actitud normal exigible. En cualquier caso, la calificación total de valores nunca podrá ser superior a 10.

Respecto a su distribución por evaluaciones y por tanto el peso de estas en la nota final del curso, su distribución obedecerá al siguiente esquema:

- **1ª EVALUACIÓN**..... **23,52%** repartido como sigue:
 - Examen teórico 6,44%
 - Evaluación de valores.....11,5%
 - Test de saltos en banco (fuerza tren inferior).....2,79 %
 - Test de flexibilidad.....2,79%
- **2ª EVALUACIÓN**..... **35,1%** repartido como sigue:
 - Examen teórico 6,04%
 - Evaluación de valores.....9,01%
 - Test lanz. balón medicinal (fuerza tren superior).....2,79 %
 - Test de agilidad.....2,79%
 - Test de carrera continua..... 6,29 %
 - Creación, desarrollo y organización de un juego nuevo.....8,18%
- **3ª EVALUACIÓN**..... **41,38%** repartido como sigue:
 - Examen teórico 6,56%
 - Evaluación de valores.....10,01%
 - Organización y práctica deportiva.....9,3%
 - Creación y representación de un ejercicio de expresión corporal.....7,86%
 - Creación, organización y práctica de una actividad en el medio natural.....7,65 %

K. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

1. La **calificación final del curso**. Tras un análisis exhaustivo de los 20 criterios de evaluación entiendo que la relevancia y el valor de todos ellos en el proceso educativo es muy similar, por esta razón la nota final del curso será la media aritmética de las notas alcanzadas en todos y cada uno de estos. Es decir, la calificación final resultará de la suma de las notas obtenidas en cada uno de los criterios de evaluación dividido entre el número de criterios (20). Si no pudiesen llevarse a cabo alguno de los instrumentos de evaluación asignados, la nota se obtendría de la media aritmética de los sí realizados.
2. La **nota final de cada criterio de evaluación** se obtendrá de la suma de la nota obtenida en cada instrumento asignado para la calificación de dicho criterio, dividido por el número de instrumentos asignados al mismo, es decir la media aritmética de los instrumentos de evaluación determinados para cada criterio.
3. Las **notas de la primera y segunda** evaluación resultarán de la suma ponderada de la nota obtenida en cada instrumento realizado en esa evaluación de acuerdo a los porcentajes asignados a cada instrumento y que figuran en el apartado anterior. Se debe tener en cuenta que las **notas del 1º y 2º trimestre son meramente informativas**, siendo la nota final la verdaderamente válida.

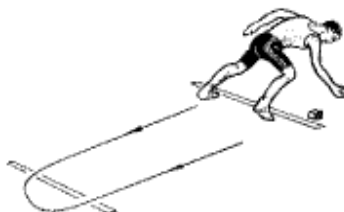
4. **Tratamiento de la falta de asistencia a las pruebas de calificación.** Si un alumno/a faltase o no realizase una o varias pruebas de examen de las programadas por el profesor a lo largo del curso como instrumentos del proceso de evaluación, deberá presentar un **justificante que especifique una dificultad o impedimento médico, un proceso administrativo ineludible, etc.**, para la realización de las mismas. Dicho justificante dará derecho al alumno/a a la repetición de las pruebas o a su valoración por otros medios que no supongan un perjuicio con respecto al resto de sus compañeros. **Sin este justificante** la prueba será **valorada negativamente**, perdiendo el derecho a su repetición.
5. Para la realización de las clases, será **obligatorio asistir con ropa y calzado propios** para la práctica deportiva; de no ser así, en el caso de una clase normal se le impedirá su realización considerando la situación como una falta de respeto a la asignatura, y si se tratase de una prueba ordinaria o extraordinaria la prueba será calificada con un cero. Tras una clase intensa físicamente será obligatorio **cambiarse al menos la ropa interior, calcetines y camiseta sudados por una muda limpia** (criterio de evaluación 1.4)
6. Para considerar que el alumnado ha superado un instrumento de calificación, un criterio de evaluación o la materia, la puntuación que se obtenga deberá ser al menos de **5 puntos** sobre un máximo de 10.
7. **Recuperación voluntaria y/o excepcional de la nota negativa de un criterio de calificación.** Se podrá llevar a cabo a través de 2 mecanismos:
 - Espontaneo. Por la realización de hechos positivos singulares y excepcionales no solo durante los periodos lectivos sino también durante actividades extraescolares programadas por el departamento de E.F., siempre que estos pongan de manifiesto una incidencia positiva en la adquisición de un criterio de; todo ello de acuerdo al criterio y ponderación que el profesor pudiera determinar a la vista de la situación o hecho concreto. La infinita casuística que pudiese darse al respecto nos impide reflejar todos y cada uno de esos posibles hechos, así como el porcentaje de incremento en la calificación, ambos aspectos serán determinados por el profesor según su criterio.
 - Predeterminado. Además, el profesor podrá determinar con antelación mecanismos y/o estrategias para recuperar notas de calificación negativa a través de tareas, trabajos, ..., de carácter voluntario, dejando claro lo que deben hacer los discentes y el valor del incremento que supone su realización.

L. TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

Se compondrá de **5 pruebas**:

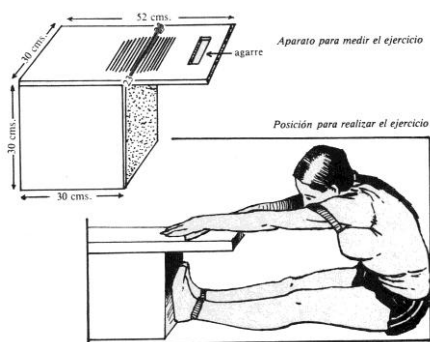
1. TEST DE VELOCIDAD CARRERA DE TACOS:

El objetivo de esta prueba es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del sujeto.



Sobre la pista o terreno, se dibujan dos líneas paralelas separadas a una distancia de 9 metros. El ejecutante se colocará detrás de la primera línea de salida, en posición de salida alta y en dirección hacia la segunda línea, donde habrá en el suelo, y sobre la línea segunda, dos tacos de madera. A la señal del controlador, el ejecutante correrá a la máxima velocidad hasta la segunda línea, donde cogerá un taco y volverá hacia la primera línea para depositarlo en el suelo tras ella, repetirá la acción con el segundo taco. Se cronometrará el tiempo empleado en realizar, desde la señal de "ya" de salida, los recorridos de ida y vuelta hasta haber depositado los dos tacos detrás de la línea de salida. Se considerará el mejor de dos intentos. Para realizar esta prueba se precisa un terreno liso y llano, dos tacos de madera de 5 * 5 * 10 cm., tiza y cronómetro.

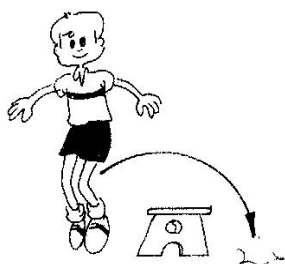
2. TEST DE FLEXIÓN PROFUNDA DEL CUERPO



Su objetivo es medir la flexibilidad y elongación de los músculos de la espalda baja y los isquiotibiales.

- Ejecución: Descalzo, el alumno se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados de planta contra el aparato. Los pies separados al ancho de los hombros, y los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra, sobre el aparato. Desde esta posición el alumno flexiona el tronco tanto como pueda buscando alcanzar con sus manos la mayor distancia posible y mantiene la posición hasta que el examinador lee la distancia alcanzada.

3. TEST DE SALTOS



El alumno se sitúa en un lateral de un banco sueco u obstáculo de similar altura y lo salta con los pies juntos a ambos lados.

Duración: 30 segundos

4. TEST DEL BALÓN MEDICINAL



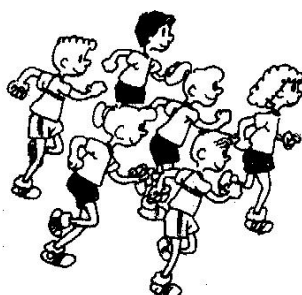
Su objetivo es medir la fuerza del tren superior tronco y brazos.

- Desarrollo: Desde la línea lanzar un balón medicinal de 3Kg en el caso de las chicas y de 4Kg en el de los chicos, con dos manos por detrás de la cabeza.
- Normas: No se puede saltar en el momento del lanzamiento. Los pies estarán separados a la anchura de los hombros y el ejercicio se acabará en perfecto equilibrio.

5. TEST DE RESISTENCIA AERÓBICA (carrera continua)

Su objetivo es medir la resistencia aeróbica.

- Desarrollo: Correr ininterrumpidamente, a un ritmo constante y muy suave, durante 45 minutos como máximo los chicos y 40 minutos las chicas.
- Material: Terreno llano y cronómetro.



NOTA	Carrera continua	
	H	M
10	45'	40'
8	43'	38'
6	40'	35'
5	38'	33'
4	35'	30'
3	33'	28'
2	30'	25'
1	25'	20'
0	20'	15'

TABLA DE VALORACIÓN PARA PRIMER CURSO DE BACHILLERATO

PUNTOS	VELOCIDAD		FLEXIBILIDAD		SALTOS (30'')		L. DE BALÓN	
	H.	M.	H.	M.	H.	M.	H. (4 kg)	M. (3Kg)
10.0	9,0	9,4	35	40	60	54	8	
9.5	9,1	9,5	33	38	58	52	7.5	
9.0	9,2	9,7	31	36	56	50	7	
8.5	9,3	9,9	29	34	54	47	6.75	
8.0	9,4	10,1	27	33	52	45	6.5	
7.5	9,6	10,4	25	30	50	44	6.25	
7.0	9,8	10,7	23	28	48	42	6	
6.5	10,2	11,1	21	26	46	40	5.75	
6.0	10,5	11,5	19	24	44	38	5.25	
5.5	10,8	11,9	18	23	42	36	4.75	
5.0	11,1	12,3	17	22	40	34	4.5	
4.5	11,3	12,7	16	21	38	32	4.25	
4.0	11,5	13	15	20	36	30	4	
3.5	11,7	13,2	13	18	34	28	3.75	
3.0	11,8	13,1	11	16	32	26	3.5	
2.5	12,0	13,2	9	14	29	23	3.25	
2.0	12,2	13,3	7	12	26	20	3	
1.5	12,4	13,5	5	10	24	18	2.75	
1.0	12,7	13,7	3	8	21	15	2.50	
0.5	12,9	13,9	1	6	18	12	2.25	

M. VINCULACIÓN ENTRE CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS PARA EVALUAR EN 1º DE BACHILLERATO.

Compe- tencia	Criterio de evaluac.	Examen teórico			Evaluac. De Valores			Test condición física					Organ- partic. Deportes	Creación Juego	Ejerc. Expres corporal	Ejerc. Activi. naturaleza
		1ªEv.	2ªEv	3ªEv	1ªEv	2ªEv	3ªEv	cc	flex	lanz	salt	agili				
1	1.1		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
	1.2		X		X	X	X	x	X	X	X	X	X			
	1.3	X			X											
	1.4	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X			
	1.5							X	X	X	X	X	X			
	1.6	X											X	X	X	X
	1.7	X		X	X	X	X									
	1.8							X							X	
	1.9	X		X	X	X	X							X	X	
2	2.1			X									X	X		X
	2.2		X		X	X	X						X	X		X
	2.3		X										X	X		
	2.4				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3	3.1		X	X	X	X	X						X	X	X	X
	3.2		X		X	X	X						X	X	X	
	3.3		X		X	X	X						X	X		X
4	4.1		X	X	X	X	X								X	
	4.2				X	X	X								X	
5	5.1			X			X	X								X
	5.2	X		X	X	X	X									X

N. CONTENIDOS TRANSVERSALES

En nuestra programación, y por tanto en nuestra labor docente, debemos incorporar, según lo establecido en el artículo 10, apartados 1 y 2 del DECRETO 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León, los siguientes contenidos de carácter transversal:

- Comprensión lectora: Se realizarán tareas vinculadas a la lectura grupal e individual de diferentes tipos de textos (científicos, deportivos, etc.), la adquisición de vocabulario a través de la lectura, la lectura comprensiva para desarrollar el pensamiento crítico y el sentido de la abstracción, y el uso de la Biblioteca, entre otras.

- Exposición oral: Se realizarán tareas tales como exposición oral ordenada de contenidos, la elaboración y argumentación de opiniones en debates y coloquios, corrección oral y explicación coherente de ejercicios hechos, dramatización y resolución de conflictos mediante el diálogo.

- Expresión escrita: Se realizarán tareas como la redacción de trabajos escritos y exposición ordenada escrita sobre contenidos trabajados en clase.

- Comunicación audiovisual: Se realizarán tareas tales como el visionado de videos relacionados con los contenidos, actividades que fomenten la comunicación no verbal y el conocimiento de distintos medios de comunicación, y la utilización de video.

- Emprendimiento social y empresarial: Se podrán llevar a cabo actividades que fomenten la iniciativa y el desarrollo de ideas nuevas por parte del alumno, la responsabilidad en el aula y en el centro, la elaboración de proyectos y trabajos propios, y actividades de autoevaluación.

- El fomento del espíritu crítico y científico: Se realizarán actividades que permitan a los alumnos expresar sus opiniones como los dilemas morales o debates, comparar diversas fuentes (análisis y comparación de noticias), resolución de problemas, actividades de coevaluación, interpretación e interpretación de símbolos, imágenes y lenguaje no verbal, y la experimentación.
- La educación emocional y en valores: Se podrán realizar actividades que potencien la intención expresiva y comunicativa tanto individual como en grupo, la reflexión sobre las propias emociones y conductas, la empatía, el intercambio de ideas y materiales, actividades de cooperación entre iguales, actividades que les conciencien de la gran amplitud y de los desafíos del mundo actual, debates y actividades para la asunción de distintos roles, análisis de los problemas cotidianos relacionados con distintos valores como el medio ambiente, la equidad social, etc., y el respeto hacia el trabajo propio y del grupo.
- La igualdad de género: Se realizarán actividades grupales mixtas, debates o coloquios sobre la figura de la mujer en el deporte, lectura y/o realización de trabajos sobre mujeres prominentes en el ámbito de la actividad física.
- La creatividad: Se llevarán a cabo creaciones artísticas con intención expresiva y comunicativa, intercambio de ideas entre alumnos, resolución de problemas, planteamiento de preguntas sin respuesta cerrada, trabajos y exposiciones sobre diversos temas, actividades de asunción de diversos roles, y se fomentará el respeto hacia la ley de propiedad intelectual y evitar el plagio.
- Competencia digital y las Tecnologías de la Información y Comunicación y su uso ético y responsable: Se propondrán actividades que impliquen el uso de las TIC en la búsqueda y contraste de información para la realización de trabajos, la utilización de distinto software como soporte de elaboración de los mismos, acceso a ejercicios de refuerzo y/o extensión en páginas web, intercambios comunicativos por medio del correo corporativo, Teams y el aula virtual, incidiendo siempre en su uso ético y responsable, potenciando su utilidad como herramienta educativa individual y colaborativa, y de auto-aprendizaje, más allá de su uso para el ocio propio, así como la necesidad de concienciar sobre los peligros de internet como las e-adicciones o el ciberacoso.
- Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza: Se propondrán actividades que desarrollen la responsabilidad del alumnado en la buena convivencia y el respeto a la diversidad por medio de agrupaciones que supongan intercambio de ideas y la resolución de conflictos.
- La educación para la salud: Se llevarán a cabo actividades de lectura de textos y elaboración de trabajos/exposiciones además de debates que promuevan la salud por medio de la actividad física, la salud psicológica y afectiva-sexual, y la alimentación saludable, así como la concienciación sobre las enfermedades, drogodependencias y adicciones, ansiedad y estrés, prácticas de higiene y medidas de prevención, y la educación vial.
- La formación estética: Se propondrán actividades tanto individuales como grupales que impliquen la creación de ejercicios de expresión corporal, la dramatización y la valoración de las diversas manifestaciones artísticas.
- La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable: Se llevarán a cabo lecturas, debates, reflexión individual y grupal, que potencien el reciclaje, la sostenibilidad, el uso de las energías renovables, el ahorro de agua, la concienciación sobre el cambio climático, el problema de la movilidad, el turismo masivo, las condiciones de trabajo y la explotación infantil.
- El respeto mutuo y la cooperación entre iguales: Se fomentará un clima de trabajo colaborativo basado en el respeto mutuo de las ideas, el reconocimiento del esfuerzo ajeno y la ayuda entre iguales. Se realizarán actividades que supongan el intercambio de roles y la creación de grupos alternantes.

O. VINCULACIÓN ENTRE UNIDADES TEMPORALES Y CONTENIDOS TRANSVERSALES.

La incorporación y tratamiento de los contenidos transversales desde nuestra materia queda reflejada en el cuadro de relación entre estos y las unidades temporales donde se trabajan y que aparecen a continuación:

CONTENIDOS TRANSVERSALES	UT1	UT2	UT3	UT4	UT5
La comprensión lectora.	X		X		
La expresión oral y escrita.		X	X	X	
La comunicación audiovisual.		X			
La competencia digital.		X	X		
El emprendimiento social y empresarial.		X	X		
El fomento del espíritu crítico y científico.	X			X	X
La educación emocional y en valores.	X	X		X	X
La igualdad de género.	X	X	X	X	
La creatividad.		X	X		
Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.		X	X		X
Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.		X		X	X
La educación para la salud.	X			X	X
La formación estética.	X	X			
La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.			X		X
El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.		X	X	X	X

P. ASPECTOS METODOLÓGICOS Y ORGANIZATIVOS:

El concepto de "método de enseñanza" es confuso y polivalente, Delgado Noguera (1991) hace la siguiente definición: "Los métodos de enseñanza o didácticos son caminos que nos llevan a conseguir el aprendizaje en los alumnos, es decir, a alcanzar los objetivos de enseñanza. El método media entre el profesor, el alumno y lo que se quiere enseñar. El método es sinónimo de: Estilo de Enseñanza, Técnica de Enseñanza, Recursos de Enseñanza y Estrategia en la Práctica".

Aunque no existe una metodología ideal, una enseñanza eficaz exige la clara determinación de las estrategias, procedimientos y acciones a utilizar, debiendo estar estos muy en relación con los objetivos que se persigan y los contenidos que se aborden. Una precisa y acertada organización y desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje es condición indispensable para el éxito en nuestra labor.

También en 1º de bachillerato, la amplitud y variedad de contenidos y situaciones de aprendizaje, obliga a la utilización de variados y diferentes métodos, estrategias y procedimientos. Desde métodos tradicionales, inductivos y de reproducción del modelo a una enseñanza activa y participativa propiciando que el alumno/a ponga en funcionamiento, además de su capacidad de ejecución, las capacidades perceptivas y cognitivas de este.

En función del contenido y la unidad temporal en la que se aborda, podríamos señalar unas preferencias en las técnicas, estilos y estrategias metodológicas a utilizar, a saber:

- **I Condición física y salud.** Las trabajaremos a través dos sistemas de trabajo de la condición física: circuitos de condición física de enfoque general y la carrera continua. Las características del contenido y la forma de abordarlo, hace aconsejable un método inductivo, una instrucción directa donde nosotros daremos la información sobre los pasos a seguir marcando claramente los tiempos, la intensidad y el número de series y repeticiones, que en cualquier caso deberán estar muy ajustados al momento de desarrollo motor de los alumnos/as.
- **IV Deportes.** A pesar de tratarse de contenidos deportivos con modelos cerrados y claros ya existentes que podrían indicar la conveniencia exclusiva de modelos tradicionales e inductivos, y puesto que no buscamos un perfeccionamiento técnico, buscaremos con preferencia una enseñanza activa y participativa utilizando la indagación, la búsqueda de soluciones, y la resolución de problemas. La competición deportiva y la organización autónoma de esta constituirán el eje central del trabajo y el desafío para los alumnos/as.
- **II Expresión Corporal y III Juegos creativos.** Aquí utilizaremos una enseñanza activa y participativa basada en la resolución de problemas, propiciando la indagación, la búsqueda de soluciones, y donde nuestra labor docente sea meramente de guía. En el caso de la expresión corporal, deberán elaborar un ejercicio de expresión corporal libre por grupos, que les obligará a la búsqueda autónoma y creativa de soluciones. Por su parte en los juegos creativos deberán no solo crear o modificar significativamente un juego o deporte nuevo que les obligará también a la búsqueda autónoma y creativa de soluciones, sino organizar y desarrollar su aplicación con sus compañeros haciendo de profesores.
- **V Actividades físicas en el medio natural.** Combinaremos aquí los dos métodos de enseñanza. En el acceso y control de las actividades, en aras a preservar la seguridad y el respeto al medio natural, llevaremos a cabo una enseñanza tradicional basada en la instrucción directa, a través de un estilo por asignación de tareas. En el desarrollo de las propias actividades que los grupos de alumnos/as plantearán y organizarán, una enseñanza activa y participativa basada en la resolución de problemas, propiciando la indagación, la búsqueda de soluciones, y donde nuestra labor docente sea meramente de guía.

Principios didácticos.

Además de los métodos, estilos y estrategias ya indicados en función del contenido, resulta necesario reflejar una serie de bases teóricas, de postulados generales que regirán nuestro esfuerzo didáctico en busca de una mayor eficacia, independientemente del contenido o de la unidad temática. A saber:

- Deberemos partir del nivel, características, diferencias y peculiaridades de nuestros alumnos/as, también de su conocimiento de la materia. Llevamos 4 años con ellos y por tanto debemos conocerlos bien.
- Nuestra acción educativa deberá respetar la diversidad, tendrá en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje, cumpliéndose así el principio de individualización. En esa línea resulta fundamental tener presente en el planteamiento y construcción de las tareas el principio de la asequibilidad, es decir que estas estén dentro de las posibilidades de todos nuestros alumnos/as. No se trata de simplificar nuestra labor, si no de adecuarlos a las características del grupo y de los individuos.

- Es aconsejable informar a nuestros alumnos/as sobre el estado de su proceso de enseñanza-aprendizaje en cada momento (objetivos, errores, dificultades, ...).
- Respetar la progresividad y continuidad en la aplicación metodológica.
- Debemos favorecer la motivación, solo las experiencias agradables y atractivas propiciarán las ganas de continuar la práctica. En esa línea es aconsejable derivar, siempre que se pueda, a formas jugadas más motivantes.
- Para facilitar la rapidez y consciencia de la ejecución de las tareas será necesario hacérselas comprensibles y contextualizada favoreciéndose además una ejecución activa e interesada.
- En estas edades fomentaremos la discusión o debate, la investigación, el descubrimiento, el estudio dirigido, la exposición, la experimentación y la representación de roles, entre otras.
- Es necesario que la organización de los grupos de práctica se haga de manera equilibrada, sobre todo en los juegos, la motivación está en juego.
- En esta etapa y en esta materia es indispensable el desarrollo del trabajo en equipo, por lo que se debe buscar que exista un ambiente adecuado, que favorezca la creatividad y la participación activa.
- Nos debe guiar la búsqueda constante de un aprendizaje significativo, activo, comunicativo y participativo. Fomentaremos en el alumnado su participación e implicación, la adquisición y uso de conocimientos en situaciones reales a través de metodologías activas y contextualizadas, potenciando tareas que supongan un desafío cognitivo, incrementen su autonomía, su autoconcepto y la consideración positiva frente al esfuerzo.
- Una clase óptima requiere de una óptima organización y preparación del material a utilizar, así como de un buen aprovechamiento del tiempo disponible, generalmente escaso.
- No debemos olvidar que la metodología ha de ser una herramienta viva y no algo rígido, cambiante y combinable en función de las circunstancias que se vayan produciendo a lo largo del curso.

Q. PRUEBA FINAL EXTRAORDINARIA DE JUNIO

Consistirá en tres tipos de pruebas:

1. Test de condición física: Flexibilidad, agilidad. saltos en banco sueco y lanzamiento de balón medicinal. Valor de la prueba 35% de la nota.
2. Examen teórico de los contenidos conceptuales de todas las unidades didácticas. Valor de la prueba el 30% restante.
3. Ejercicio de expresión corporal individual de 1 min. 30 (tema y técnica a elegir por el alumno/a) o realización de tres gestos técnicos básicos (determinados por el profesor) de uno de los deportes vistos a lo largo del año. Será el alumno/a quien decida entre estas dos alternativas y el deporte en el caso de optar por la segunda opción.

R. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Dadas las características de esta Área, eminentemente práctica y en la que se incluyen actividades muy diversas, es imposible proponer actividades concretas para reflejarlas en un escrito.

Un porcentaje muy alto de los alumnos/as alcanzan los niveles mínimos exigidos debido a que en los criterios de calificación propuestos se concede una gran importancia a los contenidos actitudinales (30% de la nota); es decir, al trabajo y actitud del alumno frente al esfuerzo individual que supone la práctica del ejercicio físico, y al espíritu de cooperación con los demás compañeros.

Teniendo en cuenta lo anterior proponemos las siguientes medidas:

1ª. Partir de los niveles iniciales valorando las características psicosomáticas y experiencias anteriores de los alumnos adaptando las actividades a dichos niveles para poder después valorar la progresión que se haya producido. Por ejemplo: Para mejorar la prueba de fuerza-resistencia de piernas (saltos a ambos lados de un banco sueco durante 30 segundos) se propone realizar multisaltos en una fila de siete bancos. El alumno con mejor condición física saltará de forma continuada y de un solo impulso cada banco hasta completar los siete. El que tenga dificultades lo realizará progresivamente con impulsos intermedios y saltando menos bancos hasta que consiga mejorar con respecto a su nivel inicial.

De forma similar se procederá en todas las actividades programadas.

2ª. En ciertas actividades con un componente de dificultad coordinativa (ritmo y expresión y deportes), si el grupo lo requiere, se utilizará el método de asignación de tareas por grupos de nivel para atender, tanto a los alumnos con dificultades de aprendizaje como a los que puedan avanzar con normalidad o alcanzar niveles superiores.

3ª. Para los alumnos con deficiencias físicas significativas nos ajustaremos a lo marcado en las Ordenes EDU / 1152 /2010 de 3 de agosto y EDU / 1076 /2016 de 19 de diciembre (ver punto “2. Evaluación” apartado “D. Alumnos exentos”). Además, se propone que estén sujetos al aprendizaje de los conceptos y los valores o actitudes que emanan de la práctica habitual de las actividades físicas, así como a la realización de trabajos teóricos en relación con los contenidos de cada unidad didáctica.

4ª. Se aconsejará individualmente a aquellos alumnos/as con problemas de aprendizaje la práctica habitual de cualquier tipo de actividad física. Para ello el Centro a través del Departamento propone las actividades siguientes:

- Actividades deportivas de ocio y recreación en su tiempo libre
- Talleres y escuelas deportivas en el centro o municipales.

S. RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS

La interdisciplinariedad puede entenderse como una estrategia pedagógica que implica la interacción de varias disciplinas. El aprendizaje interdisciplinar proporciona al alumnado oportunidades para utilizar conocimientos y destrezas relacionadas con dos o más materias. A su vez, le permite aplicar capacidades en un contexto significativo, desarrollando su habilidad para pensar, razonar y transferir conocimientos, procedimientos y actitudes de una materia a otra.

La Educación Física está relacionada con todas las materias que componen el currículo de 1º de Bachillerato, aunque es especial y estrecha con algunas (Lengua Castellana y Literatura, Biología, Tecnologías de la Información y Comunicación, y Anatomía Aplicada).

Aquí vamos a señalar las relaciones más obvias:

ÁREA DE BIOLOGIA

Se relacionan fundamentalmente con la unidad temática de condición física y salud relativa al conocimiento del funcionamiento del cuerpo humano y más concretamente a las funciones cardio-respiratorias y del sistema nervioso tan relacionadas con la actividad física y sus mecanismos de adaptación. También se relacionan con la unidad de actividades en el medio natural.

AREA DE ANATOMÍA APLICADA. Prácticamente con casi todas las unidades temáticas puesto que en todas el cuerpo constituye la herramienta de trabajo, pero de manera más estrecha con la de Condición física y salud donde dicho conocimiento es vital para el aumento del rendimiento y la prevención de lesiones.

ÁREA DE LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA

Siempre que se utilice la palabra escrita o verbal, algo que ocurre en todas las unidades, se establece una relación necesaria. De manera más concreta se produce una relación estrecha con las unidades de Expresión Corporal y la de Juegos creativos por la necesidad de producir textos escritos aclaratorios del trabajo realizado y la obligatoriedad en la de Juegos creativos de explicar a sus compañeros las actividades creadas.

TECNOLOGIAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN. Fundamentales en la sociedad actual para el control de la actividad física y del rendimiento (unidad temática de Condición física), para la elaboración de soportes musicales sobre los que construir el ejercicio de expresión corporal (unidad de Expresión corporal) y para la búsqueda de información relativa a toda la asignatura (todas las unidades temáticas)

Profesor: D. Francisco Javier Gil Gómez

Fdo:

BACHILLERATO

NOCTURNO

A. CONCEPTUALIZACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA.

La Educación Física en bachillerato da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior, ayudando a construir, desarrollar y consolidar en el alumnado su competencia motriz, junto con el resto de las competencias clave, favoreciendo así su desarrollo personal y social. A ello contribuirá el fuerte carácter global e interdisciplinar que tiene la Educación Física con el resto de las materias que configuran el currículo de la etapa, con el movimiento como elemento esencial e indisoluble del aprendizaje.

La materia en esta etapa culminará los aprendizajes iniciados anteriormente para conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporeidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motriz, integre actitudes eco-socialmente responsables y afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices, contribuyendo a lograr los objetivos aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible.

Dado el carácter propedéutico de bachillerato, es necesario desde esta materia abordar la evolución de los estudios superiores y las profesiones relacionadas con la actividad físico-deportiva, dotando al alumnado de criterios de valoración de la oportunidad que suponen para su proyecto vital, sin olvidar la promoción del uso adecuado de su tiempo libre.

Contribución de la materia al logro de los objetivos de etapa

La materia Educación Física permite desarrollar en el alumnado las capacidades necesarias para alcanzar todos y cada uno de los objetivos de la etapa de bachillerato, contribuyendo en mayor grado a algunos de ellos, en los siguientes términos:

La materia contribuirá a que el alumnado adquiera los valores democráticos que permitan construir una sociedad más justa y equitativa, desarrollando su madurez personal, utilizando los recursos de los que dispone, resolviendo de forma dialogada los conflictos surgidos y fomentando la solidaridad, el compañerismo, la honestidad y la solidaridad, que tan necesarios son para construir una sociedad plural, justa y equitativa.

Desde el ámbito de la educación física se debe ayudar al alumnado a analizar y contrarrestar las desigualdades sociales existentes entre géneros, utilizando la oportunidad que brinda la actividad física, así como la información sobre referentes deportivos nacionales e internacionales a lo largo de la historia y actuales, impulsando la igualdad real entre las personas independientemente de sus condiciones personales, sociales o de cualquier otro tipo.

Las características de la materia promueven la valoración por parte del alumnado de los avances científicos y tecnológicos relacionados con el cuidado del cuerpo, la salud, la mejora del material deportivo, junto con el respeto y la búsqueda de la sostenibilidad del medio ambiente.

A lo largo de esta etapa se debe favorecer el desarrollo de proyectos y eventos deportivos, expresivos, solidarios y de cualquier índole educativa para potenciar la creatividad, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y en los demás. El desarrollo de todos estos proyectos contribuirá, además, a que el alumnado aprenda a usar de manera adecuada y responsable las tecnologías de información y comunicación, analizando críticamente las fuentes de información utilizadas.

Esta materia es clave para lograr la autonomía del alumnado, favoreciendo su desarrollo personal y social, la consolidación de unos hábitos deportivos, higiénicos, y saludables, que permitan mejorar y mantener el bienestar físico y mental.

B. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA CONSECUCCIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

Tal y como se describe en el *DECRETO 40/2022, de 29 de septiembre*, por el que se establece la ordenación y el currículo del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León, todas las áreas o materias del currículo deben participar en el desarrollo de las distintas competencias clave del alumnado. La Educación Física lo hace favoreciendo la adquisición de éstas en la siguiente medida:

A) Competencia en comunicación lingüística

Para desarrollar la competencia en comunicación lingüística el alumnado tendrá que ser capaz de expresarse correctamente y participar en interacciones comunicativas que le ayuden a construir su propio conocimiento de una manera cada vez más autónoma.

B) Competencia plurilingüe

La competencia plurilingüe será trabajada promoviendo el respeto y la interacción comunicativa entre el alumnado con diferentes lenguas de forma oral, escrita, signada o multimodal.

C) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería

La competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería se desarrolla ampliamente siguiendo los avances científicos en el ámbito del cuerpo humano, la actividad física y la salud, así como la experimentación con el propio cuerpo y el movimiento.

D) Competencia digital

El logro de una competencia digital está tácitamente presente en el desarrollo de todas las competencias específicas de esta materia, buscando que el alumnado consiga hacer un uso adecuado de las tecnologías digitales ante las necesidades y exigencias que puedan aparecer durante el proceso de aprendizaje, trasvasando dicha experiencia a su vida diaria y a la de sus seres más cercanos.

E) Competencia personal, social y aprender a aprender

La competencia personal, social y de aprender a aprender está en la base misma del concepto de la Educación Física. El alumnado debe lograr el autoconocimiento y la autoaceptación, atendiendo y haciendo frente a la variabilidad de las circunstancias personales, sociales y del medio en que se mueve, buscando su crecimiento personal y la fortaleza colectiva.

F) Competencia ciudadana

La competencia ciudadana se desarrolla desde esta materia promoviendo la cohesión social, el respeto a las normas, la utilización del diálogo y la búsqueda de un estilo de vida sostenible, entre otros.

G) Competencia emprendedora

En cuanto a la competencia emprendedora, la Educación Física contribuye a aumentar la capacidad de detectar necesidades y oportunidades, así como a estimular el autoconocimiento y la puesta en marcha de soluciones óptimas y creativas a las situaciones que se vayan encontrando en la práctica motriz o de cualquier otra índole.

H) Competencia en conciencia y expresión culturales

La competencia en conciencia y expresión culturales será desarrollada incidiendo en la capacidad e intencionalidad expresiva del cuerpo y el movimiento, en la creación y ejecución de contenidos artísticos, el respeto a los demás, sus apreciaciones y el desarrollo de la convivencia, entre otros.

C. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y VINCULACIONES CON LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS.

Los descriptores operativos de las competencias clave son el marco de referencia a partir del cual se concretan las competencias específicas, convirtiéndose así éstas en un segundo nivel de concreción de las primeras, ahora sí, específicas para cada materia.

La materia quiere consolidar un estilo de vida activo y saludable, basándose en la evidencia científica para planificar su actividad física individual y conociendo posibles salidas profesionales relacionadas con el ámbito físico y deportivo. Se servirá de la realización de actividades físicas de diversa índole (deportivas, expresivas y recreativas), con diferentes lógicas internas, que haga más autónomo al alumnado y que aumente su capacidad de superación, crecimiento y resiliencia frente a retos de cualquier índole, especialmente motores. En todas ellas es necesario e imprescindible el trabajo del respeto y aceptación de las emociones propias y colectivas que se ponen en juego durante la práctica y organización de actividades físico-deportivas, incorporando la diferencia como un valor añadido y gestionando el éxito y el fracaso, además de rechazar las conductas antideportivas y contrarias a la convivencia. La materia participa en el desarrollo de la cultura motriz y de la expresividad ligada al movimiento, a través de la práctica de actividades de variada naturaleza, valorando la diversidad cultural desde la perspectiva de género y los intereses económicos, políticos y sociales. Todo ello englobado en la búsqueda del desarrollo de un estilo de vida sostenible y responsable en la práctica físico-deportiva que contribuya a la conservación del medio ambiente natural y urbano.

En el caso de la materia Educación Física, se organizan en cinco ejes nucleares que se relacionan entre sí:

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

La adquisición de esta competencia específica se materializará cuando el alumnado, consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, sea capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar, autorregular y mejorar su propia práctica motriz y sus estilos de vida en base a sus intereses y objetivos personales. Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad de la materia Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, los estilos de vida saludables, (alimentación saludable, no consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, actividad física y reducción del sedentarismo, descanso, uso apropiado de las nuevas tecnologías, buen trato), los procesos de activación, los mecanismos de relajación, el contacto con el medio natural, la educación postural, el cuidado e higiene del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, que deben seguir trabajándose en relación con la planificación personal de la práctica motriz, la intencionalidad de la mejora de sus capacidades o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención y el cuidado de lesiones, tanto en el medio acuático como terrestre, o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas, que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación

profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su desempeño.

El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista transdisciplinar en la Educación Física, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas, sin dejar de lado la necesidad de su utilización para buscar, seleccionar y comunicar información relevante para el aprendizaje motriz.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.

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

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. El alumnado debe adquirir progresivamente una actitud de superación, tomando el error como parte del aprendizaje. Es fundamental el análisis individual que haga de sus acciones, así como de la ayuda recibida por sus compañeros y compañeras en la toma de decisiones en las diferentes actividades planteadas. El bagaje motor que el alumnado de esta etapa posee en estas edades le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja le permitirá focalizar su atención en aspectos que hasta ahora quedaban en un segundo plano, mejorando y perfeccionando así su ejecución técnico-táctica e identificando los errores más habituales que se dan en cada situación para poder evitarlos. Esto le permitirá incluso avanzar un paso más y planificar, dirigir y supervisar actividades físicas para otras personas, desarrollando funciones de entrenador o técnico.

Como en anteriores etapas, estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.

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

Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro, en el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, participar en las actividades con actitud colaborativa, respetar las normas, expresar propuestas, pensamientos y emociones, aprender de los demás, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se

plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas, respetar las diferencias individuales, incluidas otras formas de pensar y comunicarse. Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se practiquen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos de género, culturales o de competencia motriz, como sí ocurre en ocasiones con las más predominantes o extendidas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2, CC3.

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante las etapas anteriores. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento en profundidad que permita analizar y comprender globalmente sus manifestaciones, así como sus factores condicionantes. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmite y que hacen interesante su conservación, ya que en ellos reside la clave de su propia existencia y su principal aportación a la cultura global.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia: cultura motriz tradicional, cultura artístico-expresiva contemporánea y deporte. Además, en esta etapa, estos contenidos podrán enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CD2, CPSAA1.2, CC1, CCEC1, CCEC3.2, CCEC4.1.

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

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

Continuando con el trabajo iniciado en etapas previas, los estudiantes de bachillerato deberán participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos que ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar. Sin embargo, y más importante, también diseñarán y organizarán actividades para otras personas que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo y concienciar de ello. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

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

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC								
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1.1	CPSAA1.2	CPSAA2	CPSAA3.1	CPSAA3.2	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3.1	CCEC3.2	CCEC4.1	CCEC4.2	
Competencia Específica 1		✓	✓						✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓					✓							✓							
Competencia Específica 2									✓	✓										✓				✓							✓	✓							
Competencia Específica 3	✓				✓			✓			✓								✓		✓	✓	✓		✓		✓	✓											
Competencia Específica 4													✓		✓					✓						✓							✓			✓	✓		
Competencia Específica 5																				✓	✓								✓	✓									

D. CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO, BLOQUES DE CONTENIDOS Y UNIDADES TEMPORALES CON LOS QUE SE ASOCIAN.

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. (CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)

- Realiza una planificación con el objetivo de realizar la prueba de resistencia aeróbica (Unidad resistencia) **Bloque A y C.**
- Conoce aspectos básicos de planificación deportiva: principios del entrenamiento, supercompensación, carga y sus componentes. (Unidad resistencia; Unidad Fuerza y ergonomía) **Bloques A y C.**
- Conoce test de evaluación de las distintas capacidades (Unidad resistencia; Unidad Fuerza y ergonomía) **Bloques A y C.**
- Prepara una clase de fuerza para la mejora de su rendimiento en una prueba de fuerza resistencia de multisaltos (Unidad fuerza y ergonomía) **Bloque A y C.**

1.2 Incorporar de forma autónoma, y según las preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, aplicando diferentes mecanismos de control de la intensidad. (STEM1, STEM2, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2)

- Adecua el ritmo de carrera al cumplimiento de un objetivo (Unidad resistencia) **Bloque A.**
- Conoce formas de control de la intensidad en la práctica física (Unidad resistencia; Unidad fuerza y ergonomía) **Bloque A.**
- Usa la frecuencia cardiaca como forma de control de la intensidad en la práctica deportiva (Unidad resistencia; Unidad fuerza y ergonomía) **Bloque A.**

1.3 Introducir en las rutinas diarias pautas de una alimentación saludable, una correcta educación postural y actividades de relajación, teniendo en cuenta las características y necesidades personales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5)

- Conoce los principales grupos de alimentos. (Unidad fuerza y ergonomía) **Bloque A.**
- Práctica actividades de relajación en clase con atención. (Unidad condición física y salud) **Bloque A.**
- Conoce la correcta ejecución de los ejercicios de fuerza trabajados en clase. (Unidad fuerza y ergonomía) **Bloque A.**

1.4 Desarrollar y afianzar hábitos saludables en la vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA5)

- Cumple normas de higiene relacionadas con la práctica de actividades físicas y deportivas. (Unidad resistencia; Unidad Fuerza y ergonomía; Unidad de combas; Unidad creación de una composición corporal, Unidad deportes colectivos, Unidad bádminton) **Bloque A.**

1.5 Favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)

- Desarrolla su fuerza resistencia del tren inferior. (Unidad fuerza y ergonomía) **Bloque A.**
- Desarrolla su fuerza explosiva del tren superior. (Unidad fuerza y ergonomía) **Bloque A.**
- Desarrolla la flexibilidad en la prueba flexión profunda de tronco. (Unidad fuerza y ergonomía) **Bloque A.**
- Desarrolla la agilidad. (Unidad baloncesto) **Bloque A.**

1.6 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 en cualquier contexto, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA1.2)

- Conoce medidas de seguridad para la prevención de lesiones en la práctica deportiva (Unidad resistencia; Unidad Fuerza y ergonomía, Unidad creación de una composición corporal, Unidad deportes colectivos, unidad bádminton) **Bloque B.**
- Aplica medidas de seguridad para la prevención de lesiones en la práctica deportiva (Unidad resistencia; Unidad Fuerza y ergonomía; Unidad de combas; Unidad creación de una composición corporal, Unidad deportes colectivos, unidad bádminton) **Bloque B.**
- Conoce estiramientos adecuados para las distintas musculaturas, como medio de prevención tanto previo como posterior a la actividad física (Unidad fuerza y ergonomía) **Bloque A.**
- Conoce principios de intervención ante accidentes y técnicas de primeros auxilios. (Unidad Fuerza y ergonomía) **Bloque B**

1.7 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 escrita, visual o auditiva recibida. (CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CPSAA1.2)

- Rechaza los comportamientos que pongan en riesgo la salud en la práctica de actividades físicas (Unidad resistencia; Unidad Fuerza y ergonomía, Unidad creación de una composición corporal, Unidad deportes colectivos, unidad bádminton) **Bloque A.**
- Identifica conductas de riesgo para la salud (Unidad condición física y salud, Unidad creación de una composición corporal, Unidad deportes colectivos, unidad bádminton) **Bloque A.**

1.8 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. (STEM2, STEM4, CD3, CD4, CPSAA1.2)

- Conoce dispositivos y aplicaciones digitales para la práctica de actividad física. (Unidad resistencia; Unidad Fuerza y ergonomía) **Bloque A.**
- Identifica y localiza espacios para la práctica deportiva (Unidad resistencia; Unidad Fuerza y ergonomía) **Bloque F.**

1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la mejora de su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM4, CD1, CD2)

- Elabora trabajos en soporte digital (Unidad resistencia; Unidad Fuerza y ergonomía, unidad creación de una composición corporal) **Bloque B y contenidos transversales.**

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)

- Realiza una serie de desafíos de combas. (Unidad de combas) **Bloque C.**

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. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)

- Es capaz de intervenir en situaciones de juego simplificadas con intención de cumplir con los principios básicos de los deportes colectivos (Unidad baloncesto) **Bloque C.**
- Es capaz de intervenir en situaciones de juego 1 contra 1 de bádminton, buscando defender su campo y generando situaciones de dificultad al oponente (Unidad bádminton) **Bloque C.**

2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (STEM1, STEM2, CPSAA4, CE2, CE3)

- Realiza una serie de desafíos de combas. (Unidad de combas) **Bloque C.**
- Ejecución de gestos técnicos básicos de baloncesto y bádminton en contextos simplificados. (Unidad baloncesto) **Bloque C.**

2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de esas actividades, valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1.2, CE2, CE3)

- Participa en las actividades propuesta mostrando actitudes de esfuerzo y autoexigencia. (Unidad condición física y salud, unidad creación de una composición corporal, unidad deportes colectivos, unidad acrosport) **Bloques A.**

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. (STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)

- Practica una variedad de actividades motoras. (Unidad resistencia; Unidad Fuerza y ergonomía, Unidad creación de una composición corporal, Unidad deportes colectivos, Unidad acrosport) **Bloque A.**
- Conoce las reglas de juego básicas del baloncesto y de bádminton (Unidad baloncesto y unidad bádminton) **Bloque D.**

3.2 Cooperar y 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. (CCL1, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)

- Colabora con un compañero en la elaboración de una creación corporal con música. (Unidad creación de una composición corporal) **Bloques D y E.**

3.3 Establecer mecanismos de relación, entendimiento y comunicación 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 (incluso en otras lenguas) 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. (CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC2, CC3)

- Participa en la creación de una composición corporal con música respetando a sus compañeros. (Unidad creación de una composición corporal) **Bloques D y E.**

4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, incluidas las pertenecientes a la cultura castellana y leonesa, analizando sus orígenes y evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (STEM5, CD2, CC1, CCEC1)

- Asume la influencia e importancia de distintas manifestaciones físicas y deportivas (Unidad acrosport, unidad baloncesto; unidad creación de una composición corporal). **Bloques C, D y E.**

4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición, para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. (CD2, CPSAA1.2, CCEC3.2, CCEC4.1)

- Crea una composición corporal con música por parejas (Unidad creación de una composición corporal) **Bloque E.**

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. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)

- Participa en una actividad en el medio natural. (Unidad actividades en el medio natural) **Bloque F.**
- Conoce normas de seguridad y respeto al medio ambiente de las prácticas en el medio natural, en concreto del senderismo (Unidad actividades en el medio natural) **Bloque F.**

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. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)

- Identifica espacios urbanos o periurbanos para la práctica deportiva. (Unidad resistencia y unidad fuerza y ergonomía) **Bloque F.**

E. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN INICIAL

La evaluación inicial en 1º de bachillerato nocturno se realizará en la segunda sesión de clase, mediante un instrumento de evaluación (hoja de observación) evaluando los criterios 1.1 y 2.1, en concreto la capacidad de regular el ritmo de carrera adecuándolo a sus posibilidades y la coordinación dinámica general, siendo el profesor el agente evaluador.

F. BLOQUE DE CONTENIDOS

Conforme al decreto del currículo de Castilla y León, los contenidos de Educación Física se estructuran en los siguientes seis bloques:

A. Vida activa y saludable: La salud física, mental y social, a través de la planificación de su actividad física y hábitos saludables en las tres vertientes.

B. Organización y gestión de la actividad física: La planificación y autogestión de proyectos, selección del material, prevención de accidentes, técnicas de primeros auxilios.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices: Toma de decisiones, mejora de la técnica deportiva, de los procesos de creatividad motriz y la planificación del desarrollo de las capacidades condicionales. Utilizando contextos individuales, colectivos, de cooperación, de oposición, rítmicos y de contacto, entre otros.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Desarrollo de las habilidades sociales, deporte adaptado, roles en el deporte, el respeto a las reglas y el rechazo de las conductas contrarias a la convivencia.

E. Manifestaciones de la cultura motriz: Los usos comunicativos y expresivos del cuerpo, las actividades rítmicas y musicales, junto al conocimiento de la cultura motriz tradicional y contemporánea. Aspectos relativos a la perspectiva de género dentro del deporte y a la influencia en la sociedad actual. Estudios y profesiones vinculadas con la actividad física.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno: Su uso creativo desde la motricidad, equipamientos, transporte activo y su conservación desde una visión sostenible y compartida con nuestra comunidad.

G. ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS A LO LARGO DEL CURSO

Los contenidos de la etapa se distribuyen en 6 bloques de contenidos determinados en el decreto del curriculum, y se desarrollarán y desglosarán a través de 7 unidades temporales de trabajo. A continuación, relacionamos las unidades temáticas de trabajo con los bloques de contenidos:

Vida activa y saludable.

- I Resistencia.
- III Fuerza y ergonomía.

Organización y gestión de la actividad física.

- I Resistencia.
- II Actividades en el medio natural.
- III Fuerza y ergonomía.
- IV Bádminton.
- V Baloncesto.
- VI Creación de una composición corporal.
- VII Combas

Resolución de problemas en situaciones motrices.

- I Resistencia.
- III Fuerza y ergonomía.
- IV Bádminton.
- V Baloncesto.
- VII Combas.

Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- IV Bádminton.
- V Baloncesto.
- VI Creamos una composición corporal.

Manifestaciones de la cultura motriz

- VI Creamos una composición corporal.
- V Baloncesto.

Interacción eficiente y sostenible con el entorno

- I Resistencia.
- III Fuerza y ergonomía.
- II Actividades en el medio natural.

H. SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES TEMPORALES DE TRABAJO.

EVALUACIÓN	MESES	UNIDADES	CONTENIDOS	Nº DE SESIONES
PRIMERA	Septiembre	I	RESISTENCIA	6
	Octubre	II	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	1
	Noviembre	III	FUERZA Y ERGONOMÍA	3
	Diciembre			
SEGUNDA	Diciembre	III	FUERZA Y ERGONOMIA	3
	Enero	IV	BADMINTON	6
	Febrero	VII	COMBAS	4
	Marzo			
TERCERA	Marzo	V	BALONCESTO	7
	Abril			
	Mayo	VI	CREAMOS UNA COMPOSICIÓN CORPORAL	3
	Junio			

Contemplamos 33 sesiones, aunque no es descartable la reducción de las mismas, por imprevistos, como la posible participación en actividades extraescolares del profesor o de los alumnos.

I. CONTENIDOS DIDÁCTICOS DE LAS UNIDADES TEMPORALES.

1ª Unidad temporal RESISTENCIA

Contenidos:

- Práctica de distintas formas de carrera, buscando un ritmo adecuado a las posibilidades individuales.
- Respiración y práctica de la carrera continua.
- Control del volumen y la intensidad de la carrera aeróbica.
- Objetivos de actividad física: salud o rendimiento.
- Test de valoración de la resistencia aeróbica.
- Medidas de seguridad asociadas a la práctica física.
- Estiramientos adecuados a cada actividad física.
- Riesgos asociados a la práctica de la actividad física.
- Medidas y pautas higiénicas asociadas a la práctica de actividad física.
- Mitos y estereotipos de la práctica de educación física.
- Espacios para la práctica de la carrera continua, en el entorno urbano, periurbano y natural.
- Normas de desplazamiento en el medio urbano.
- Recursos digitales vinculados a la actividad física.
- Planificación de la actividad física, principios básicos, individualidad, continuidad, recuperación y sobrecarga.
- Evaluación de la actividad física, resistencia.
- Regulación del esfuerzo y capacidad de superación y autoexigencia.
- La bicicleta como medio de transporte.

2ª Unidad temporal ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

Contenidos:

- Uso sostenible del medio natural para la práctica de actividad física: el senderismo.
- Materiales para la práctica del senderismo
- Riesgos asociados a la actividad física en el medio natural.

3ª Unidad temporal FUERZA y ERGONOMÍA

Contenidos:

- Desarrollo de la fuerza, ejercicios con autocargas y cargas bajas.
- Desarrollo de la musculatura abdominal.
- Sistemas para el trabajo de fuerza.
- Organización del trabajo de fuerza.
- Pruebas de valoración de la fuerza explosiva y fuerza resistencia.
- Planificación de fuerza con un objetivo.
- Determinación de la musculatura implicada en las pruebas de valoración y ejercicios para su mejora.
- Test de valoración la flexibilidad.
- Ejecución correcta de ejercicios de fuerza y su aplicación a la vida diaria.
- Control postural en la vida diaria.
- Condiciones de higiene y seguridad para el trabajo de fuerza, los estiramientos adecuados a las distintas musculaturas.
- Relación entre frecuencia cardiaca e intensidad del trabajo de fuerza.
- Dietas equilibradas.
- Medidas de seguridad asociadas a la práctica física.
- Riesgos asociados a la práctica de la actividad física.
- Trastornos vinculados a la imagen corporal.
- Medidas y pautas higiénicas asociadas a la práctica de actividad física.
- Espacios para la práctica del trabajo de fuerza.

- Recursos digitales vinculados a la actividad física.
- Regulación del esfuerzo y capacidad de superación y autoexigencia.
- Puesta en práctica de calentamientos.
- Técnicas de relajación.
- Actuaciones ante accidente: conducta PAS, desplazamiento de accidentados, RCP, maniobra de Heimlich.

4ª Unidad temporal BÁDMINTON

Contenidos:

- El bádminton, juego de oposición.
- Perfeccionamiento de los gestos básicos del bádminton.
- Situaciones de oposición 1 contra 1.
- Reglas básicas del bádminton: arbitraje.
- Estereotipos de género y presencia en los medios del baloncesto.
- Materiales necesarios para la práctica y su presencia en el medio urbano.
- Rechazo a las conductas discriminatorias y contrarias a la convivencia.
- Gestión del éxito y el fracaso.
- Modelos económicos en el deporte.
- Cuidado del entorno deportivo.
- Puesta en práctica de calentamientos.
- Mitos y estereotipos de la práctica de educación física.
- Riesgos asociados a la práctica de actividad física.
- Rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

5ª Unidad temporal BALONCESTO

Contenidos:

- El baloncesto, juego universal.
- Perfeccionamiento de los gestos básicos del baloncesto.
- Situaciones de cooperación – oposición.
- Objetivos de equipo en los deportes colectivos.
- Reglas básicas del baloncesto: arbitraje.
- Estereotipos de género y presencia en los medios del baloncesto.
- Materiales necesarios para la práctica y su presencia en el medio urbano.
- Rechazo a las conductas discriminatorias y contrarias a la convivencia.
- Gestión del éxito y el fracaso.
- Modelos económicos en el deporte.
- Cuidado del entorno deportivo.

6ª Unidad temporal CREAMOS UNA COMPOSICIÓN CORPORAL

Contenidos:

- Técnicas de expresión corporal: ritmo y movimiento.
- Elección de la práctica física, usos expresivos y rítmicos.
- Elaboración de una composición en grupo, control de las aportaciones realizadas.
- Representaciones corporales con música.
- Usos expresivos del cuerpo.
- Normas para una composición corporal.
- Rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.
- Rechazo de los comportamientos sexistas en las prácticas rítmicas y expresivas.
- Medidas y pautas higiénicas asociadas a la práctica de actividad física.
- Mediación y negociación en situaciones de trabajo en grupo.
- Mitos y estereotipos de la práctica de educación física.
- Riesgos asociados a la práctica de actividad física.

7ª Unidad temporal COMBAS**Contenidos:**

- Coordinación dinámica general mediante los saltos de comba.
- Práctica de saltos de comba diversos.
- Creación de un enlace de saltos de comba individuales.
- Autogestión de un proyecto de saltos de comba variado.
- Los saltos de comba como actividad rítmica.
- Riesgos asociados a la práctica física de los saltos de comba.
- Cuestionamiento de la visión sexista de los saltos de comba.
- La comba como juego tradicional.

J. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN, SU VALOR PORCENTUAL EN LA DETERMINACIÓN DE LA CALIFICACIÓN.

En el presente curso, emplearemos una gran variedad de instrumentos de evaluación tanto de autoevaluación como de coevaluación y de heteroevaluación. Estos instrumentos de evaluación serán variados y con distintas orientaciones, pues habrá técnicas basadas en el rendimiento en la observación y en el desempeño del alumno.

A continuación, detallamos los instrumentos que usaremos y su peso en la calificación final del curso:

1ª Evaluación

- Planificación del entrenamiento de resistencia, heteroevaluación, 3%.
- Prueba de resistencia, heteroevaluación, 5%.
- Relajación, autoevaluación-heteroevaluación, 2%.
- Prueba escrita 1ª evaluación, heteroevaluación, 6%.
- Prueba de lanzamiento, heteroevaluación, 4%.
- Ruta senderismo, 4%.
- Hoja de observación 1ª evaluación 10%.

2ª evaluación

- Desafíos de bádminton por parejas, heteroevaluación y autoevaluación 3%.
- Situaciones de juego de bádminton, heteroevaluación 1%.
- Clase de fuerza, autoevaluación-heteroevaluación, 3%.
- Prueba de multisaltos, heteroevaluación, 3%.
- Flexión profunda de tronco sentados, heteroevaluación, 3%.
- Desafíos de comba; autoevaluación-heteroevaluación, 4%.
- Examen 2ª evaluación, heteroevaluación, 6%.
- Hoja de observación 2ª evaluación, heteroevaluación, 10%.
- Espacios deportivos, heteroevaluación 2%.

3ª evaluación.

- Gestos técnicos de baloncesto, autoevaluación-coevaluación-heteroevaluación, 3%
- Accidentes deportivos, heteroevaluación, 1%.
- Prueba agilidad, heteroevaluación, 3%.
- Desempeño en situaciones de juego de baloncesto, heteroevaluación, 3%.
- Proyecto composición corporal grupal, coevaluación-heteroevaluación 7%.
- Examen 3ª evaluación, heteroevaluación 5%.
- Hoja de observación 3ª evaluación, heteroevaluación. 11%

K. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

Reflejamos aquí criterios generales para la calificación del área, que no tienen un peso porcentual en la nota, pero es necesario cumplirlos y tenerlos en cuenta.

La nota de la materia será la que corresponda al hacer la media ponderada conforme al peso de los criterios de calificación, redondeándose al alza a partir del medio punto salvo en el caso del 4,5, pues será necesario en este caso sacar un 5,00. Dicho de otra manera, para considerar que el alumnado ha superado la materia, la puntuación media de todos los criterios deberá de ser igual o superior a 5.

La nota de cada evaluación será meramente informativa, pues esta se hará en función de los criterios trabajados en esa evaluación, y se aplicará el mismo cálculo de la nota final comentado en el párrafo anterior, tanto en la necesidad de alcanzar un 5 para aprobar como en el redondeo al alza desde el medio punto.

La no realización de una prueba o examen sólo se repetirá cuando exista una causa objetiva debidamente justificada, que impidiera la realización de la misma, de no ser así se calificará con un 0. Quedará a criterio del profesor la necesidad de un justificante médico u oficial para la repetición. La negativa a realizar una prueba, supondrá la calificación de 0 en la misma.

L. TEST DE CONDICIÓN FÍSICA.

En la siguiente tabla aparecen los baremos de las cuatro pruebas que empleamos con este sistema, baremos públicos tanto online como físicamente en el pabellón del instituto, para que los alumnos puedan consultarlos.

TABLA DE VALORACIÓN PARA PRIMER CURSO DE BACHILLERATO								
PUNTOS	VELOCIDAD		FLEXIBILIDAD		SALTOS (30'')		L. DE BALÓN	
	H.	M.	H.	M.	H.	M.	H. (4 kg)	M. (3Kg)
10.0	9,0	9,4	35	40	60	54	8	
9.5	9,1	9,5	33	38	58	52	7.5	
9.0	9,2	9,7	31	36	56	50	7	
8.5	9,3	9,9	29	34	54	47	6.75	
8.0	9,4	10,1	27	33	52	45	6.5	
7.5	9,6	10,4	25	30	50	44	6.25	
7.0	9,8	10,7	23	28	48	42	6	
6.5	10,2	11,1	21	26	46	40	5.75	
6.0	10,5	11,5	19	24	44	38	5.25	
5.5	10,8	11,9	18	23	42	36	4.75	
5.0	11,1	12,3	17	22	40	34	4.5	
4.5	11,3	12,7	16	21	38	32	4.25	
4.0	11,5	13	15	20	36	30	4	
3.5	11,7	13,2	13	18	34	28	3.75	
3.0	11,8	13,1	11	16	32	26	3.5	
2.5	12,0	13,2	9	14	29	23	3.25	
2.0	12,2	13,3	7	12	26	20	3	
1.5	12,4	13,5	5	10	24	18	2.75	
1.0	12,7	13,7	3	8	21	15	2.50	
0.5	12,9	13,9	1	6	18	12	2.25	

M. VINCULACIÓN ENTRE CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS PARA EVALUAR EN BACHILLERATO NOCTURNO.

Pasamos a detallar a continuación los criterios que se evalúan con cada uno de los instrumentos de evaluación ya mencionados más arriba.

1ª Evaluación

- Planificación del entrenamiento de resistencia, criterio 1.1 (3%).
- Prueba de resistencia, criterio 1.2 (5%).
- Relajación, criterio 1.3 (2%).
- Prueba escrita 1ª evaluación, criterios 1.1 (3%); 1.2 (1%); 1.6 (1%); 1.8 (1%).
- Prueba de lanzamiento, criterio 1.5 (3%).
- Hoja de observación 1ª evaluación, criterios 1.2(2%); 1.4 (2%); 1.6 (2%); 1.7(1%); 2.4 (1.5%); 3.3 (1.5 %).
- Ruta de senderismo, criterios 5.1 (2%) y 5.2 (2%).

2ª evaluación

- Desafíos de bádminton, Criterio 2.3 (3%).
- Actuaciones en situaciones 1x1 de bádminton, criterio 2.2 (1%).
- Clase de fuerza, criterio 1.1 (3%).
- Prueba de multisaltos, criterio 1.5 (3%).
- Flexión profunda de tronco sentados, criterio 1.5 (3%).
- Examen 2ª evaluación, criterios 1.2 (0,5); 1.3 (3%); 1.6 (2,5).
- Hoja de observación 2ª evaluación, criterios 1.2 (0,5%); 1.4 (2 %); 1.6 (2 %); 1.7(1%); 2.4 (2%); 3.1 (2%); 3.2(1%); 4.1 (0,5).
- Espacios deportivos, criterios 1.8 (0,5%); 1.9 (0,5%); 5.2 (1%).

3ª evaluación.

- Gestos técnicos de baloncesto, criterio 2.3 (3%).
- Accidentes deportivos, heteroevaluación, criterio 1.6 (1%).
- Prueba agilidad, heteroevaluación, criterio 1.5 (3%).
- Desempeño en situaciones de juego de baloncesto, heteroevaluación, criterio 2.2 (3%).
- Proyecto composición corporal grupal, coevaluación-heteroevaluación, criterio 1.9(1%); 3.3 (1%) y 4.2 (4%).
- Coevaluación proyecto composición corporal, criterio 3.2(0,5%) y 3.3(0,5%).
- Examen 3ª evaluación, heteroevaluación, criterio 1.6(1%); 3.1 (3%) y 5.1 (1%).
- Hoja de observación 3ª evaluación, heteroevaluación, criterio 1.4 (2%); 1.6(2%); 1.7 (1%) 2.4(2%); 3.1 (2%); 3.2 (1%); 4.1 (0,5) y 5.1 (0,5%)

N. CONTENIDOS TRANSVERSALES.

Según el artículo 9 del Decreto 40/2022 de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León, se tratarán en todas las materias los siguientes contenidos:

1. Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso responsable.
2. La educación para la convivencia escolar proactiva orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.
3. Técnicas y estrategias propias de la oratoria que proporcionen al alumnado confianza en sí mismo, gestión de sus emociones y mejora de sus habilidades sociales.

4. Actividades que fomenten el interés y el hábito de lectura, así como destrezas para una correcta expresión escrita.

O. VINCULACIÓN ENTRE UNIDADES TEMPORALES Y CONTENIDOS TRANSVERSALES.

CONTENIDOS TRANSVERSALES	UNIDADES TEMPORALES						
	UT1	UT2	UT3	UT4	UT5	UT6	UT7
Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso responsable.	X	X	X		X	X	X
La educación para la convivencia escolar proactiva orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.	X		X	X		X	X
Técnicas y estrategias propias de la oratoria que proporcionen al alumnado confianza en sí mismo, gestión de sus emociones y mejora de sus habilidades sociales.			X				
Actividades que fomenten el interés y el hábito de lectura, así como destrezas para una correcta expresión escrita..	X		X				

P. ASPECTOS METODOLÓGICOS Y ORGANIZATIVOS.

Se favorecerá el uso de metodologías que fomenten la participación activa del alumnado, intentando plantear retos, exploraciones, actividades contextualizadas para cada alumno, pero también proyectos creativos que permitan definir, desde los propios intereses de los alumnos, el trabajo a desarrollar.

Las características tan peculiares del grupo de bachillerato nocturno, en el que hay sólo dos alumnos matriculados, hace difícil variar los agrupamientos y plantear actividades de equipo o grupo grande, aunque sí plantear tareas cooperativas, que incentiven el trabajo y el diálogo en grupo, si bien reducido. Por tanto, dos serán los agrupamientos básicos, el trabajo individual y por parejas.

Se tratará de transmitir la información por distintos soportes, canales para garantizar que tanto las explicaciones como los planteamientos de tareas y actividades queda suficientemente claro y accesible a todos los alumnos.

Q. PRUEBA FINAL EXTRAORDINARIA DE JUNIO.

En la prueba final extraordinaria de junio se realizará una prueba en la que se incluirá distintos instrumentos de evaluación de los utilizados a lo largo del año:

- Examen: **20%** de la nota.
- Pruebas de condición Física; agilidad, lanzamiento de balón medicinal, multisaltos y flexibilidad, **5%** cada una.
- Planificación del entrenamiento deportivo, **10%**, que se mandará por correo electrónico.
- Desafíos de combas, **15%**.
- Prueba expresión, realización de una composición corporal **15%**.
- Gestos básicos de baloncesto; **10%**
- Hoja de observación de los criterios 1.4; 1.5; 1.7;2.4;3.1;3.3; **10%**

R. RECUPERACIÓN DE PENDIENTES

Con el objeto de calificar de forma amplia y adecuada a los alumnos con la materia pendiente de cursos anteriores, realizaremos diversas pruebas y trabajos:

- 16 de diciembre:
 - Prueba teórica de los apuntes de planificación, fuerza, principales estiramientos, reglamento de bádminton y reglamento de baloncesto (20% de la nota).
 - Entrega a los alumnos de los trabajos de planificación del entrenamiento y expresión corporal.
- 3 de marzo:
 - Prueba de gestos técnicos de baloncesto (10% de la nota).
 - Prueba de desafíos de bádminton (10% de la nota).
 - Prueba de lanzamiento de balón medicinal (5% de la nota)..
 - Prueba de flexibilidad (5% de la nota).
 - Prueba de agilidad (5% de la nota).
 - Prueba de multisaltos (5% de la nota).
 - Entrega trabajo de planificación (10% de la nota).
- 24 de marzo:
 - Prueba de resistencia (10% de la nota).
 - Prueba de expresión corporal (15% de la nota).
- Tanto en las pruebas de febrero como en la de marzo se valorarán los siguientes criterios mediante observación: 1.4; 1.5; 1.7;2.4;3.1;3.3; **10%** (10% de la nota).

S. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Conforme a los artículos 36 y 37 del Decreto 40/2022 de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León, además de las diferencias individuales que se dan entre los alumnos de forma habitual, tales como distintos ritmos, estilos de aprendizaje, motivaciones e intereses, que se deben respetar, y en nuestro caso lo haremos especialmente desde la líneas metodológicas citadas más arriba, atenderemos a aquellos alumnos con necesidades de apoyo educativo mediante dos medidas fundamentales:

- Adaptaciones curriculares:
 - De acceso: adaptación de los elementos espaciales y/o temporales para facilitar el proceso de aprendizaje de los alumnos que lo necesiten.
 - No significativas: modificación de los elementos no prescriptivos del currículo para aquellos alumnos que sea necesario.

T. RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS.

La Educación Física está relacionada con todas las materias que componen el currículo, pero guarda especial relación, entre otras, con las materias de Biología y Anatomía Aplicada. La primera por el conocimiento de los mecanismos fisiológicos del organismo, base del entrenamiento deportivo, y la incidencia de ambas en la salud, la segunda por el conocimiento funcional del cuerpo, musculaturas, movimientos y estiramientos, que tratamos nosotros también.

Pero no es descartable la importancia de conocimientos de otras áreas en el desarrollo del currículo, pues las matemáticas para cálculos diversos necesarios en la planificación deportiva, la Lengua y en especial la comprensión de textos y la producción de mensajes escritos u orales (contenidos de carácter transversal), o con la TIC, para la producción de trabajos en formato digital.

Profesor: D. Eduardo Lanuza Cerdá

Fdo:

ASPECTOS COMUNES

A. ALUMNOS/AS EXENTOS.

Una vez estudiadas las Ordenes EDU / 1152 /2010 de 3 de agosto y EDU / 1076 /2016 de 19 de diciembre, que regula la adaptación del currículo de Educación Física para los alumnos con necesidades educativas especiales, y a pesar de no haber recibido contestación escrita por parte de la inspección educativa respecto a la legislación vigente y aplicable en estos casos, el Departamento de Educación Física del IES "Isabel de Castilla" llega a los siguientes acuerdos:

1. Si la necesidad educativa especial motivo de la **adaptación es temporal** y se pueden recuperar las pruebas o exámenes pendientes de realización, es decir supone una adaptación curricular no significativa, sólo será preciso **presentar al profesor una nota del médico donde se especifique la dolencia y el tiempo aproximado de tratamiento.**
2. Si la necesidad educativa especial supone una necesaria **adaptación curricular significativa** se procederá de acuerdo con la **orden EDU / 1152 /2010 para alumnos/as de la E.S.O** y la **orden EDU / 1076 /2016 EDU / 1076 /2016 para alumnos/as que soliciten la exención en Bachillerato.** Consecuentemente en la **E.S.O.** dará lugar a la realización de los siguientes pasos:
 - A. Será preceptivo un **informe de evaluación psicopedagógica** que el tutor del alumno/a solicitará al equipo directivo del centro conforme al documento de derivación del anexo I de la orden EDU/1603/2009 y que realizará el **Orientador del centro** (anexo III de dicha orden) con la previa autorización de los padres o tutores legales (anexo II de la misma orden).
 - B. A la vista de este **informe y de aquellos otros informes médicos que se pudiesen aportar, el departamento de E.F. elaborará la propuesta educativa** pertinente que será comunicada al orientador para su aprobación y comunicación al tutor y los padres y/o representantes legales del alumno/a.
3. El informe de evaluación psicopedagógica y por tanto la propuesta educativa del departamento de E.F. **serán revisado y actualizado en cualquier momento de la escolarización del alumno/a en el que se modifique significativamente su situación personal y preceptivamente al final de cada etapa educativa.** Cuando se considere que un alumno ha dejado de presentar las necesidades educativas recogidas en el informe de evaluación psico pedagógica, se elaborará un informe de baja por el orientador y la propuesta educativa dejará de aplicarse.

B. PLANES DE RECUPERACIÓN Y REFUERZO.

Como no podría ser de otra manera, de manera general nos ajustaremos a las estructuras y modelos de planes diseñados por el centro, y cuyos modelos a cumplimentar por los profesores del departamento reflejamos a continuación.

INFORMACIÓN POR MATERIAS OBJETO DE RECUPERACIÓN:*(incorporar un plan de trabajo por cada materia objeto de recuperación)*

PLAN DE TRABAJO PARA EL CURSO	MATERIA:
<i>(Criterios de evaluación y contenidos, metodología didáctica, medidas organizativas, generalidades sobre el desarrollo de actividades y tareas, procedimiento para la evaluación de los aprendizajes del alumnado...)</i>	

En a ... de de 202__

EL/LA PROFESOR/A

Fdo.:

INFORMACIÓN POR MATERIAS OBJETO DE REFUERZO Y APOYO:*(incorporar un plan de trabajo por cada materia objeto de refuerzo y apoyo)*

PLAN DE TRABAJO PARA EL CURSO	MATERIA:
<i>(Criterios de evaluación y contenidos junto a las situaciones de aprendizaje en las que se van a desarrollar, metodología didáctica, medidas organizativas, generalidades sobre el desarrollo de actividades y tareas, procedimiento para la evaluación de los aprendizajes del alumnado...)</i>	

En a de de 202__

EL/LA PROFESOR/A:

Fdo.:

No obstante, la especificidad de nuestra materia obliga a una reflexión y planteamiento propio y más específico.

✓ **Planes de recuperación.** (alumnos/as con la asignatura pendiente del curso anterior)

La no superación de la asignatura puede responder a deficiencias significativas en los aspectos básicos sobre los que se sustenta nuestra asignatura (actitud, conocimientos teóricos, condición física, práctica deportiva básica y expresión corporal) o a la combinación de varios de ellos, carencias que impiden al discente superar los criterios de evaluación y alcanzar las competencias específicas.

Para cada uno de estos aspectos, y como medio para alcanzar satisfactoriamente los criterios de evaluación y las competencias específicas de la asignatura, consideramos que el plan de trabajo a realizar por el alumno/a debería contemplar las siguientes actividades:

- Problemas de actitud (absentismo, falta de esfuerzo y trabajo, etc):
 - Modificación de dicha actitud a lo largo del año actual que nos permita poner en evidencia y diagnosticar cuales son, si es que los tiene, los problemas en los otros aspectos.
 - Si fuese necesario aplicación de los trabajos propuestos para carencias en el resto de los aspectos.
- Escasez de conocimientos teóricos:
 - Estudio periódico de los apuntes proporcionados por el profesor, con resolución de las dudas a cargo de este durante los recreos disponibles.
 - Elaboración de trabajos planteados por el profesor.
- Insuficiente condición física:
 - Realización de un plan de trabajo de condición física individual, 3 días por semana durante 40 minutos, centrado en las cualidades físicas básicas que presenten deficiencias.
- Carencias en la práctica deportiva:
 - Práctica dos días a la semana durante 1 hora de los ejercicios básicos propuestos y realizados en las clases, a lo largo del año anterior, del deporte objeto de las carencias.
- Expresión corporal deficiente:
 - Búsqueda y visionado en internet de diferentes propuestas de expresión corporal.
 - Creación y realización de un ejercicio de expresión corporal con soporte musical sobre un tema elegido libremente durante 1 minuto.

No obstante, el plan de trabajo se concretará de acuerdo a las características individuales del alumno/a y a su problemática, y al singular criterio del profesor/a que ese año le diera clase.

✓ **Control y evaluación de los alumnos/as con la materia pendiente.**

- **ESO:** Será pues **el profesor que le esté dando clase de E.F. en el curso actual** quién concrete y controle el plan de recuperación, así como la evaluación de la materia pendiente de estos alumnos/as según lo especificado en dicho plan, debiendo proporcionárselo por escrito a los alumnos/as afectados a principio de curso.
- **Bachillerato:** puesto que no cursarán la asignatura en el curso actual, será el **Departamento**, quien colegiadamente concrete el miembro del departamento que lleve a cabo esta tarea, así como la forma de evaluar y recuperar la materia de estos alumnos/as, debiendo proporcionárselo por escrito de forma clara y detallada a principio de curso. Este año consideramos que la calificación debe determinarse por medio de cuatro instrumentos de evaluación, a saber:
 1. Test de condición física: Flexibilidad, agilidad. saltos en banco sueco y lanzamiento de balón medicinal. Valor de la prueba el 30% de la nota total.
 2. Examen teórico de los contenidos conceptuales de todas las unidades didácticas. Valor de la prueba el 30% de la nota total.
 3. Ejercicio de expresión corporal individual de 1 min. (tema y técnica a elegir por el alumno/a) o realización de tres gestos técnicos básicos (determinados por el profesor) de uno de los deportes vistos a lo largo del año. Será el alumno/a quien decida entre estas dos alternativas y el deporte en el caso de optar por la segunda opción. Valor de la prueba el 30% de la nota total.

4. Valores. Se determinará mediante la observación directa. Algunos aspectos de los criterios de evaluación no pueden medirse exclusivamente a través de exámenes, test, pruebas objetivas, etc.; si no que se ponen de manifiesto en actitudes, conductas, intenciones, etc; que se evidencian delante del profesor. Por esta razón y para conseguir una calificación más justa de cada criterio de evaluación se hace necesario observar y registrar estas y valorarlas. El alumno/a partirá de la puntuación máxima (10 Puntos), a través de la observación y registro de sus conductas se irá restando o sumando los puntos que de estas se pudiesen derivar en función de su incidencia positiva o negativa en los criterios de evaluación según ponderación del profesor, teniéndose en cuenta que la puntuación final nunca podrá ser superior a 10 ni inferior a cero. Valor porcentual de la prueba el 10% de la nota total.

✓ **Planes de refuerzo.**

Otra casuística posible es encontrarnos con alumnos/as que repiten curso y el año anterior suspendieron la asignatura, y/o alumnos/as que tras una evaluación inicial ponen de manifiesto serias dificultades para superar la materia. Para ellos/as elaboraremos planes de refuerzo basados en los ya explicados de recuperación.

Las dificultades para superar la asignatura pueden responder a deficiencias significativas en los aspectos básicos sobre los que se sustenta nuestra asignatura (actitud, conocimientos teóricos, condición física, práctica deportiva básica y expresión corporal) o a la combinación de varios de ellos, carencias que impiden al discente alcanzar las competencias específicas.

Para cada uno de estos aspectos, y como medio para alcanzar satisfactoriamente los criterios de evaluación y las competencias específicas de la asignatura, consideramos que el plan de trabajo a realizar por el alumno/a debería contemplar las siguientes actividades:

- **Problemas de actitud** (absentismo, falta de esfuerzo y trabajo, etc):
 - Especial, continua e inmediata vigilancia de las actitudes que pudiesen acarrear problemas en la consecución de las competencias específicas.
- **Escasez de conocimientos teóricos:**
 - Controles más frecuentes del estudio periódico de los apuntes proporcionados por el profesor, con resolución de las dudas a cargo de este durante los recreos disponibles.
 - Modificar los instrumentos de evaluación teóricos ajustándolos a las dificultades que presente el alumno/a (gráficos, más tiempo de realización, etc....)
- **Insuficiente condición física:**
 - Realización de un plan de trabajo de condición física individual fuera de las horas de clase, 3 días por semana durante 40 minutos, centrado en las cualidades físicas básicas que presenten deficiencias.
- **Carencias en la práctica deportiva:**
 - Práctica, en sus horas libres, dos días a la semana durante 40 minutos de los ejercicios básicos propuestos y realizados en las clases del deporte objeto de las carencias.
- **Expresión corporal deficiente:**
 - Búsqueda y visionado en internet de diferentes propuestas de expresión corporal.
 - Creación y realización de diferentes ejercicios de expresión corporal diseñados por el profesor en función del origen de las dificultades del discente.

No obstante, el plan de trabajo se concretará de acuerdo a las características individuales del alumno/a y a su problemática, y al singular criterio del profesor/a que ese año le diera clase.

Control y evaluación de los planes de refuerzo.

Será el profesor que le esté dando clase de E.F. en el curso actual quién concrete y controle el plan de refuerzo. El seguimiento se hará determinando al final de cada evaluación, y a final de curso, el grado de cumplimiento, la eficacia y los avances conseguidos por el plan; especificando si se debe modificar el plan; y concretando si debe seguir o no con él durante más tiempo.

C. PROCEDIMIENTOS PARA EVALUAR LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA Y LA PRACTICA DOCENTE

Además de la evaluación diaria que hará el profesor del proceso de aprendizaje de los alumnos, se realizará una evaluación del proceso de enseñanza analizando la adecuación y cumplimiento de la Programación didáctica para conseguir los objetivos marcados. Esta evaluación será realizada a través de dos mecanismos:

- ✓ Analizando periódicamente en las reuniones de Departamento los siguientes indicadores de logro:
 - a) Resultados de la evaluación.
 - b) Adecuación de los materiales y recursos didácticos, y la distribución de espacios y tiempos a los métodos didácticos y pedagógicos utilizados.
 - c) Contribución de los métodos didácticos y pedagógicos a la consecución de los objetivos y a la mejora del clima en clase.
- ✓ Promoviendo una reflexión del docente al finalizar cada unidad didáctica a través de un análisis racional que permita a este evaluar el funcionamiento de lo programado en el aula y establecer estrategias de mejora para la propia unidad.

De igual modo, proponemos el uso de una herramienta opcional para la evaluación de la programación didáctica en su conjunto; esta se puede realizar al final del curso, para así poder recoger las mejoras en el siguiente. Dicha herramienta se describe a continuación:

ASPECTOS A EVALUAR	A DESTACAR...	A MEJORAR...	PROPUESTAS DE MEJORA PERSONAL
Temporalización de las unidades temporales			
Desarrollo de las competencias específicas			
Manejo de los contenidos de la unidad			
Realización de tareas			
Estrategias metodológicas seleccionadas			
Recursos			
Claridad en los indicadores de logro			
Uso de diversas herramientas de evaluación			
Atención a la diversidad			
Interdisciplinariedad			

La Memoria final del curso reflejará entre otras cosas el resultado final de esta evaluación.

D. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

Hasta aquí solo hemos planteado la Educación Física como asignatura, parte integrante del plan de estudios.

Consideramos que los valores pedagógicos y experiencias adquiridas por el alumno/a en el ámbito escolar, en su vertiente académica, no son suficientes. Esto justifica el planteamiento de una serie de actividades que complementan su educación, a saber:

- Escalada para 1º ESO. A realizar durante el segundo trimestre en La Ola (Salamanca). (UD “Escalada” – Criterios: 1.4, 2.3, 5.2)
- Torneo multideporte para 1º ESO. (UD “Deportes alternativos”, recreos activos - Criterios: 1.9, 2.2, 2.3, 2.4, 3.1, 3.2)
- Semana de esquí en Andorra para 1º ESO, durante el 2º trimestre. (UD “Actividades en medio natural” – Criterios: 1.4, 5.1, 5.2)
- “Ruta de la laguna grande”. Para 3º ESO y 2º Bloque de nocturno que tengan la E.F. Actividad a realizar en el 1º trimestre. (UD “Actividades en medio natural” – Criterios: 1.8, 1.9)
- Torneo de bádminton para 3º ESO a realizar en el 2º trimestre. Con la consideración de proyecto significativo, realizaremos un torneo por parejas de bádminton en la semana cultural, previsiblemente en los días anteriores a las vacaciones de semana santa. (UD “Bádminton” – Criterios: 2.2, 2.3, 2.4, 3.1, 3.2, 3.3)
- Torneo de un deporte colectivo para 3º ESO, a realizar en la última semana de curso. (UD “Deportes colectivos” – Criterios: 2.2, 2.3, 2.4, 3.1, 3.2, 3.3).
- Actividad acuática en medio natural para 3º ESO a realizar en el 3º trimestre en función de distintas circunstancias, piragüismo o rafting, en el Tormes o en el algún pantano (UD “Actividades en medio natural” – Criterios: 5.1, 5.2)
- Ruta en bicicleta para 3º ESO a realizar en el 3º trimestre (UD “Actividades en medio natural” – Criterios: 5.1, 5.2)
- “Open Mutua Madrid” para 4º ESO. A realizar en el 3º Trimestre. (U.D. vinculada: U.D. Deportes colectivos).
- Actividades que surjan de la iniciativa de los alumnos con motivo de la Semana Cultural.
- Gestión de usos del pabellón polideportivo. Horarios de entrenamientos.
- Gestión y control de la participación de los alumnos/as del centro en los Juegos Escolares.
- Colaboración con otros departamentos o entidades que promuevan actividades deportivas.

Ávila, 23 de octubre de 2.025

EL JEFE DE DEPARTAMENTO

Fdo.- Fº, Javier Gil Gómez

PROFESOR

Fdo.- Eduardo Lanuza Cerdá

PROFESOR

Fdo.- David Sánchez Plaza

PROFESORA

Fdo.- Aurora Elvira