

EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN 2022/23



I.E.S. “ISABEL DE CASTILLA”

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.

2. 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.

3. PROGRAMACIÓN DE LA ESO

- A. Conceptualización y características de la materia.
- B. Contribución de la materia al logro de los objetivos de etapa.
- C. Decisiones metodológicas y didácticas de la etapa.
- D. **PROGRAMACIÓN DE 1º Y 3º DE LA ESO:**
 - D.1.- Contribución del área al desarrollo de las competencias clave.
 - D.2.- Diseño de la evaluación inicial.
 - D.3.- Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

D.4.- 1º de la ESO:

- Criterios de evaluación e indicadores de logro, bloques de contenidos y unidades temporales con los que se asocian.
- Organización y distribución de los contenidos a lo largo del curso.
- Proyectos significativos a realizar.
- Secuenciación de las unidades temporales.
- Contenidos didácticos de las unidades temporales.
- Estrategias para evaluar el aprendizaje.
- Técnicas e instrumentos para la evaluación y su valor porcentual en la determinación de su calificación.
- Vinculación entre criterios de evaluación e instrumentos para evaluar.
- Contenidos transversales.

D.5.- 3º de la ESO:

- Criterios de evaluación e indicadores de logro, bloques de contenidos y unidades temporales con los que se asocian.
- Organización y distribución de los contenidos a lo largo del curso.
- Proyectos significativos a realizar.
- Secuenciación de las unidades temporales.
- Contenidos didácticos de las unidades temporales.
- Estrategias para evaluar el aprendizaje.
- Técnicas e instrumentos para la evaluación y su valor porcentual en la determinación de su calificación.
- Vinculación entre criterios de evaluación e instrumentos para evaluar.
- Contenidos transversales.

E. PROGRAMACIÓN DE 2º Y 4º DE LA ESO:

E.1.- Contribución del área al desarrollo de las competencias clave.

E.2.- Temas transversales.

E.3.- Medidas para estimular el interés y el hábito de la lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público y por escrito.

E.4.- 2º de la ESO.

- Objetivos específicos.
- Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.
- Organización y distribución de los contenidos a lo largo del curso.
- Temporalización de las unidades didácticas.
- Secuenciación de las unidades didácticas.
- Estrategias para evaluar el aprendizaje.
- Técnicas e instrumentos para la evaluación.

E.5.- 4º de la ESO.

- Objetivos específicos.
- Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.
- Organización y distribución de los contenidos a lo largo del curso.
- Temporalización de las unidades didácticas.
- Secuenciación de las unidades didácticas.
- Estrategias para evaluar el aprendizaje.
- Técnicas e instrumentos para la evaluación.

4. PROGRAMACIÓN DE 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.

D. Criterios de evaluación e indicadores de logro, bloques de contenidos y unidades temporales con los que se asocian.

E. Orientaciones metodológicas de la etapa.

F. Bloques de contenidos.

G. Organización y distribución de los contenidos a lo largo del curso.

H. Proyectos significativos a realizar.

I. Secuenciación de las unidades temporales.

J. Contenidos didácticos de las unidades temporales.

K. Estrategias para evaluar el aprendizaje.

L. Técnicas e instrumentos para la evaluación y su valor porcentual en la determinación de su calificación.

M. Vinculación entre criterios de evaluación e instrumentos para evaluar.

N. Bachillerato Nocturno.

O. Contenidos transversales.

5. ASPECTOS COMUNES.

- A. Criterios de metodología didáctica.
- B. Evaluación.
 - B.1.- Criterios comunes de calificación
 - B.2.- Criterios porcentuales de calificación.
 - B.3.- Técnicas e instrumentos para la evaluación.
 - B.4.- Alumnos exentos.
 - B.5.- Prueba final de junio.
 - B.6.- Planes de recuperación y refuerzo:
 - Planes de recuperación (alumnos/as con la asignatura pendiente).
 - Planes de refuerzo.
- C. Actividades educativas a realizar por los alumnos/as entre el final de la 3ª evaluación y el inicio de la prueba final de junio.
- D. Procedimientos para evaluar la programación didáctica y el proceso de enseñanza.
- E. Medidas de atención a la diversidad.
- F. Relación con otras áreas.
- G. Actividades extraescolares y complementarias.

6. ANEXOS.

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 practicas, también licenciado en E.F.

B. NÚMERO DE ALUMNOS Y GRUPOS

Aproximadamente 650 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 340 alumnos/as repartidos en grupos de la siguiente forma:

CURSO	NIVEL EDUCATIVO	GRUPOS
1º	E. S. O.	4
2º	E. S. O.	4
3º	E. S. O.	3
4º	E. S. O.	3
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.

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 un 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. DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS DE LA ETAPA.

Los niveles que la E. Física plantea tienen que adecuarse al nivel de desarrollo de los alumnos/as, teniendo siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto de la materia. Disfrutar de una adecuada competencia motriz permite al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar.

Las diferencias que muestran los alumnos/as son un punto de partida de las actividades de aprendizaje, ya que éstas deben concretarse teniendo en cuenta a cada grupo o a cada uno de ellos. El objetivo consiste en asegurar que el alumno/a progresa y mantiene su nivel de esfuerzo y motivación por superar cotas cada vez más altas.

Este aprendizaje activo debe ir orientado a favorecer que los estudiantes trabajen en pequeños grupos para aprender con, de y para sus compañeros. Con las actividades físicas cooperativas se debe propiciar el incremento de la autoestima de cada estudiante, su integración y aceptación en el grupo, despertar el interés y el gusto por la actividad física, propiciar la responsabilidad en la participación en un grupo, demostrar que a pesar de no ser competitiva una actividad también puede ser divertida, valorar los logros en el proceso y no el resultado y promover climas positivos.

Las relaciones sociales entre iguales son importantes para aprender y, por lo tanto, lo son para el desarrollo de la personalidad. Así, el aprendizaje cooperativo, también servirá para abordar la educación en valores.

Las actividades deportivas tanto de regulación externa como de autorregulación soportan un cierto contenido de competición. Sin embargo, esta tendrá un tratamiento educativo, es decir, la competencia con otros, individualmente o en grupos, supone un mecanismo de regulación del propio esfuerzo, una situación de reto a superar, y no de rivalidad o puro enfrentamiento.

Para asegurar el éxito del alumnado, el profesor ha de acercar la dificultad de la tarea a las posibilidades iniciales de ejecución del alumno de modo que mantenga el nivel de motivación adecuado para la superación de las dificultades, e ir aumentando progresivamente el grado de la dificultad a superar.

En el caso de las habilidades se irá de la experimentación (tanteo, acomodación, identificación y adaptación) a la automatización (dominio, decisión y transferencia) y de ésta al perfeccionamiento (coordinación múltiple y tecnificación).

En el caso de las aptitudes físicas se partirá del acondicionamiento físico (localización, construcción básica y capacitación) para continuar con la mejora (tanto general como específica) y de ésta, llegar a la especialización (rendimiento específico, rendimiento combinado y rendimiento máximo).

Con esta metodología se pretende responsabilizar al alumno, lo que es también un objetivo general de la etapa, no obstante, para poder aplicarlo es necesario que haya adquirido conocimientos previos y hábitos de trabajo suficientes que le permitan desarrollar y organizar sus propias actividades con perspectivas de éxito.

El alumno de secundaria precisa una mayor y más especializada información. Las actividades de enseñanza no deberían diferenciarse de las actividades físicas con las que se va a enfrentar o va a elegir en el futuro, tanto en el tipo de éstas como en el grado de profundización de su planteamiento. Es necesario, por tanto, proporcionarle la información y los elementos para la autocorrección y mejora, que le permitan iniciarse en la planificación de la actividad física respecto de los objetivos responsablemente elegidos por él mismo.

La fundamentación teórica será incluida, en la medida de lo posible, en la práctica como proceso metodológico y pedagógico que permita al alumno una adquisición de conocimientos basados en ella.

Estos principios se pueden realizar con el apoyo de las Tecnologías de la información y la comunicación y los nuevos medios y recursos educativos que ayudan a profundizar los aprendizajes y fomentar el desarrollo integral de los alumnos.

D. PROGRAMACIÓN DE 1º Y 3º DE LA ESO

D.1.- 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 acualquier 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 práctica motriz 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.2.- 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. Los resultados del test de condición física (ver anexos) que todos los cursos realizamos al final de las unidades didácticas que trabajan este aspecto (en el caso de 1º de la ESO también lo realizamos a principio de curso). Los resultados alcanzados en el año anterior servirán de punto de partida y en el caso de 1º de la ESO ese punto de partida será la realización inicial de ese test.
2. En los primeros días (2ª o 3ª sesión del curso) realizaremos una sesión con juegos predeportivos varios de cuya observación podremos determinar el nivel de partida.

D.3.- 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 práctica motriz, 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 vida cotidiana.

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 folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). 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 medio ambiente 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									✓				✓													✓	✓		✓							

D.4.- 1º DE LA ESO:

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.

▪ 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)

- Ejecuta actividades para mejorar su salud. (B.C. "A" y "B"// U.T. "Superando retos cooperativos" y "Condición Física Básica y Estilo de Vida activo")
- Ejecuta actividades para desarrollar sus CFB. (B.C. "A" y "B"// U.T. "Superando retos cooperativos" y "Condición Física Básica y Estilo de Vida activo")
- Valoran su nivel inicial de CF. (B.C. "A" y "B"// U.T. "Superando retos cooperativos" y "Condición Física Básica y Estilo de Vida activo")

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).

- Comienza a realizar calentamientos. (B.C. "A" // U.T. "Condición Física Básica y Estilo de Vida activo").
- Controla la intensidad a través de mecanismos sencillos en actividades de desarrollo de la CFB. (B.C. "A" // U.T. "Condición Física Básica y Estilo de Vida activo")

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)

- Reconoce una alimentación saludable. (B.C. "A" // U.T. "Condición Física Básica y Estilo de Vida activo").
- Reconoce posturas adecuadas. (B.C. "A" // U.T. "Condición Física Básica y Estilo de Vida activo").
- Conoce técnicas de relajación y respiración. (B.C. "A" // U.T. "Condición Física Básica y Estilo de Vida activo").

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

- Utiliza normas de higiene después de la práctica de AF. (B.C. "A" // U.T. "Condición Física Básica y Estilo de Vida activo").

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)

- Adopta medidas de prevención de riesgos y seguridad en actividades físicas. (B.C. "C" y "D" // U.T. "Baloncesto")

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

- Conoce el protocolo básico de actuación de primeros auxilios. (B.C. "C" y "D" // U.T. "Baloncesto").

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)

- Analiza y conoce efectos positivos de la AF en la salud así como los efectos negativos de hábitos nocivos. (B.C. "A" // U.T. "Condición Física Básica y Estilo de Vida activo").

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)

- Utiliza recursos digitales relacionados con la AF. (B.C. "A" // U.T. "Condición Física Básica y Estilo de Vida activo").

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).

- Utiliza las TIC para crear, seleccionar y comunicar información en la elaboración de trabajos. (B.C. "A" // U.T. "Condición Física Básica y Estilo de Vida activo").

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).

- Desarrolla proyectos en clase de EF autoevaluando y coevaluando su actuación para ajustar el trabajo realizado. (B.C. "C" // U.T. "Malabares y combas").

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)

- Adecuada toma de decisiones en juegos modificados y actividades deportivas en función del rival y compañero. (B.C. "C" y "D" // U.T. "Empezando con el Voley" y "Juegos de Expresión. Figuras Humanas").

- Reflexiona sobre las decisiones tomadas en juegos modificados y actividades deportivas. (B.C. "C" y "D" // U.T. "Empezando con el Voley" y "Juegos de Expresión. Figuras Humanas").

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)

- Muestra dominio corporal en habilidades técnicas de diferentes prácticas motrices. (B.C. "C" y "D" // U.T. "Empezando con el Voley" y "Juegos de Expresión. Figuras Humanas").
- Resuelve problemas motrices empleando los componentes cualitativos del movimiento. (B.C. "C" y "D" // U.T. "Empezando con el Voley" y "Juegos de Expresión. Figuras Humanas").

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)

- Participa con esfuerzo y superación durante las actividades de clase. (B.C. "C" y "D" // U.T. "Empezando con el Voley" y "Juegos de Expresión. Figuras Humanas").

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)

- Evita la competitividad desmedida en clases. (B.C. "C" // U.T. "Malabares y combas").
- Asume diferentes roles de público, arbitro y participante en actividades deportivas. (B.C. "C" // U.T. "Malabares y combas").

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)

- Realiza producciones motrices cooperando con sus compañeros y asumiendo diferentes roles. (B.C. "C" y "D" // U.T. "Calentamiento y valoración de la condición Física", "Empezando con el Voley", "Juegos de Expresión. Figuras Humanas" y "Juegos de Expresión. Figuras Humanas").

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)

- Muestra habilidades sociales de comunicación y resolución de conflictos. (B.C. "A", "C" y "D" // U.T. "Calentamiento y valoración de la condición Física" y "Empezando con el Voley").
- Muestra actitudes contrarias a la violencia respetando a todos los compañeros. (B.C. "A", "C" y "D" // U.T. "Calentamiento y valoración de la condición Física" y "Empezando con el Voley").

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).

- Participa en actividades vinculadas a la cultura castellana mostrando dominio motriz. (B.C. "F" // U.T. "Actividades en el medio natural. Orientación y Rastros").

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)

- Participa en las actividades propuestas evitando comportamientos sexistas. (B.C. "F" // U.T. "Actividades en el medio natural. Orientación y Rastreo").

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)

- Crea composiciones corporales utilizando el cuerpo como herramienta de expresión. (B.C. "F" // U.T. "Actividades en el medio natural. Orientación y Rastreo").

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)

- Participa en actividades en el entorno natural mostrando dominio de lo planteado. (B.C. "D" y "F" // U.T. "Deportes Alternativos: El Recolector" y "Actividades en el medio natural. Orientación y Rastreo").
- Respeta el medio ambiente. (B.C. "D" y "F" // U.T. "Deportes Alternativos: El Recolector" y "Actividades en el medio natural. Orientación y Rastreo").

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

- Realiza actividades físicas en el medio natural. (B.C. "D" y "F" // U.T. "Deportes Alternativos: El Recolector" y "Actividades en el medio natural. Orientación y Rastreo").

▪ **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:**

II Calentamiento y valoración de la condición Física.

III Condición Física Básica y Estilo de Vida activo

B. **Organización y gestión de la actividad física:**

I Superando retos cooperativos.

C. **Resolución de problemas en situaciones motrices:**

VI Malabares y Combas.

IV Empezando con el Vóley.

VII Baloncesto.

VIII Deportes Alternativos: El Recolector.

I Superando retos cooperativos

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices:

- I Superando retos cooperativos
- IV Empezando con el vóley.
- V Juegos de Expresión. Figuras Humanas.
- VII Baloncesto.
- VIII Deportes Alternativos: El Recolector.

E. Manifestaciones de la cultura motriz:

- V Juegos de Expresión. Figuras Humanas

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno:

- IX Actividades en el medio natural. Orientación y Rastreos.

- **PROYECTOS SIGNIFICATIVOS A REALIZAR.**

Serán consideradas como verdaderos proyectos significativos todas las unidades temporales.

- **SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES TEMPORALES.**

EVALUACIÓN	MESES	UNIDADES	CONTENIDOS	Nº DE SESIONES
PRIMERA	Septiembre Octubre Noviembre Diciembre	I	SUPERANDO RETOS COOPERATIVOS.	3
		II	VALORACIÓN DE LA C. FÍSICA.	8
		III	CONDICIÓN FÍSICA BÁSICA Y ESTILO DE VIDA ACTIVO.	8
		IV	EMPEZANDO CON EL VOLEY.	6
SEGUNDA	Enero Febrero Marzo	V	JUEGOS DE EXPRESIÓN LAS FIGURAS HUMANAS.	6
		VI	MALABARES Y COMBAS.	8
TERCERA	Marzo Abril Mayo Junio	VII	BALONCESTO.	8
		VIII	DEPORTES ALTERNATIVOS.	6
		IX	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL: ORIENTACIÓN Y RASTREOS	6

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 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.

▪ **CONTENIDOS DIDÁCTICOS DE LAS UNIDADES TEMPORALES.**

1ª UNIDAD TEMPORAL: SUPERANDO RETOS 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...
- Realización de diferentes dinámicas de grupo de características eminentemente motrices.
- Valoración de la existencia de unas normas comunes de funcionamiento como condición indispensable en el desarrollo de cualquier actividad y de la necesidad de esfuerzo, colaboración y respeto.

2ª UNIDAD TEMPORAL: CALENTAMIENTO Y VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

CONTENIDOS:

- Concepto y tipos de Calentamiento.
- Cometido y procesos que acontecen.
- Realización de calentamientos generales y específicos dirigidos.
- Explicación teórica (con el apoyo de materiales auto-construidos) de los efectos del calentamiento en diferentes estructuras y sistemas.
- Realización de diversas actividades físicas con/sin calentamiento previo.
- Valoración de la utilidad del calentamiento y la vuelta a la calma.
- Actitudes de esfuerzo, colaboración y respeto para con los compañeros.
- Elaboración de una ficha de salud individual con los datos de varios de los test de la batería Eurofit.
- Desarrollo de test y pruebas de valoración de las capacidades físicas condicionales.
- Conocimiento y valor de los protocolos de realización de estas pruebas.
- Ejercicios preparatorios del acondicionamiento físico: ejercicios de calentamiento.
- 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: CONDICIÓN FÍSICA BÁSICA Y ESTILO DE VIDA ACTIVO**CONTENIDOS:**

- Condición física y salud: Concepto.
- Capacidades físicas: Concepto. Clasificación.
- Capacidades físicas condicionales: Resistencia. Fuerza. Velocidad. Flexibilidad.
- El calentamiento como preparación para el acondicionamiento físico.
- Higiene postural: Concepto. Musculatura de sostén. Actitudes posturales
- Acondicionamiento de la Resistencia Aeróbica.
- Ejercicios de acondicionamiento general de la Fuerza y la Velocidad.
- Trajo de la Flexibilidad, estático y dinámico.
- Desarrollo de la musculatura de sostén para la creación de hábitos y actitudes preventivas frente a los vicios posturales.
- Ejercicios preparatorios del acondicionamiento físico: ejercicios de calentamiento.
- 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.
- Respeto de las normas de higiene postural, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.

4ª UNIDAD TEMPORAL: EMPEZANDO CON EL VOLEY**CONTENIDOS:**

- Historia breve del vóley.
- Aspectos reglamentarios (individual y parejas), técnicos y tácticos básicos.
- Realización de calentamientos específicos aplicados al vóley.
- Práctica en situaciones reales de juego (juego global modificado) de los gestos técnicos más habituales: saque, recepción, toque de dedos, bloqueo, remate.
- Mostrar actitudes de concentración y esfuerzo como condiciones indispensables para la mejora.
- Mostrar actitudes de esfuerzo y colaboración con los compañeros independientemente del sexo, raza o nivel de habilidad.

5ª UNIDAD TEMPORAL: JUEGOS DE EXPRESIÓN. FIGURAS HUMANAS**CONTENIDOS:**

- Posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo.
- Elementos del movimiento: Espacio. Tiempo. Intensidad
- El tiempo: Conceptos de tempo y ritmo
- Práctica de juegos y actividades de desinhibición y privación sensorial.
- Práctica de diferentes propuestas, de imitación, mimo y expresión.
- Adaptación de los movimientos a diferentes tempos y ritmos.
- Trabajo corporal expresivo con diferentes objetos. Valorar el cuerpo como instrumento de expresión.
- Seguridad en la formación, mantenimiento y desmantelamiento de las figuras humanas.
- Aceptación desinhibida de la propia imagen.
- Apreciar el ritmo como manifestación de la vida y de la naturaleza.

6ª UNIDAD TEMPORAL: MALABARES Y COMBAS

CONTENIDOS:

- Coordinación: tipos.
- Búsqueda y práctica de saltos individuales.
- Realización de composiciones que mezclen distintos tipos de ejercicios.
- Valoración de los malabares como medio de desarrollo de la coordinación dinámica general.
- Desarrollo de la disciplina y la autosuperación para la mejora de las habilidades propias de los saltos con comba.
- Elaboración de pelotas de malabares.
- Práctica de ejercicios diversos con dos y tres pelotas: rueda, ocho, fuente, etc...
- Realización de ejercicios complejos que supongan la mezcla de los distintos ejercicios simples.
- Valoración de los malabares como medio de desarrollo de la coordinación óculo-manual y la ocupación del tiempo Libre.
- Desarrollo de la disciplina y la autosuperación para la mejora de las habilidades propias de los malabares.

7ª 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.

8ª UNIDAD TEMPORAL: DEPORTES ALTERNATIVOS "EL RECOLECTOR"

CONTENIDOS:

- Ocio y tiempo Libre.
- Juegos alternativos "El recolector".
- Reglas de "El recolector".
- Situaciones jugadas de aprendizaje "El recolector".
- Práctica de "El recolector".
- Valorar positivamente las actividades como medio de cubrir el tiempo de ocio y mejorar las relaciones con los compañeros a través de una práctica saludable.
- Respeto y cumplimiento de las normas de seguridad, higiene y prevención de lesiones propias de los contenidos trabajados.

9ª UNIDAD TEMPORAL: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL. ORIENTACIÓN Y RASTREOS

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.

▪ **ESTRATEGIAS PARA EVALUAR EL APRENDIZAJE.**

La evaluación en deberá ajustarse a las siguientes consideraciones:

- Será **continua**. Evaluación a lo largo de todo el curso. Teniendo en cuenta que habrá criterios que se trabajen de forma transversal en muchas Situaciones de Aprendizaje y criterios que puedan ser trabajados durante dos o tres. Se tendrá en cuenta esa evolución en el desempeño mostrado en el criterio
- **La evaluación inicial** en la unidad de condición física se realizará en el primer trimestre mediante el test de condición física adjunto en los anexos. En las unidades de deportes y de ritmo y expresión, se aplicará una prueba inicial o bien mediante la observación del profesor en las primeras sesiones, con el fin de conocer el nivel de conocimientos y motivaciones de los alumnos respecto a la actividad que se vaya a realizar en cada unidad.
- Será **formativa** nos proporcionará información constante sobre si la enseñanza se adapta a los aprendizajes de los alumnos. El profesor mediante la observación diaria y otros instrumentos de evaluación/calificación se formará criterios sobre la consecución de las capacidades de los alumnos. Dicha información se proporcionará al alumno/a para que sea también consciente de cómo evoluciona su proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que permitirá al alumno/a ir mejorando y ajustando su proceso educativo a lo que se espera de él.
- La evaluación estará totalmente **integrada** en los diferentes contextos que se planteen en las situaciones de aprendizaje, así como en el trabajo de los diferentes descriptores de las competencias.
- Estará **referenciada a los criterios de evaluación**. Se evaluarán los criterios de evaluación siendo estos de dónde se obtendrá la información tanto para evaluar cómo para proporcionar una calificación al alumnado.
- Utilizaremos **técnicas e instrumentos variados** y diferentes para evaluar el proceso de evaluación del alumnado, y que a continuación pasamos a detallar.

▪ **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 de la ESO a lo largo del año para la evaluación del aprendizaje. Además, determinamos el valor 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.

La **calificación final** del alumno resultará de la **media aritmética de las tres** calificaciones correspondientes a cada evaluación. Cada evaluación supone, un 33% de la calificación por lo tanto, o 10 puntos de un total de 30.

Evaluación de conceptos (20% de la nota = 6 Puntos de un total de 30 puntos)

- Exámenes escritos, uno por trimestre de acuerdo a la teoría reflejada en los apuntes teóricos. Cada uno de los tres exámenes supondrá un 20% de la nota trimestral (y su cómputo global, por lo tanto, un 20% de la nota final).
- Trabajos escritos y/o audiovisuales sobre contenidos teórico-prácticos. Sólo en casos de adaptación curricular o como mecanismo voluntario para subir nota.
- Exposición oral de los trabajos escritos o audiovisuales sobre contenidos teórico-prácticos. Sólo en casos de adaptación curricular o como mecanismo voluntario para subir nota

Evaluación de procedimientos (50% de la nota = 15 Puntos de 30):

- Resolución (o no) de 9 grandes retos cooperativos motrices (0,5 puntos)
- Test de condición física (3 puntos). La puntuación será calculada a través de la media aritmética de los resultados obtenidos en los siguientes 8 test de condición física, según baremo que figura en la ficha que será previamente entregada a los alumnos (batería EUROFIT).
 - Test de carrera continua / Potencia aeróbica.
 - Test de agilidad.
 - Test de flexibilidad.
 - Test de lanzamiento de balón medicinal / fuerza explosiva de brazos
 - Test de saltos en banco / Fuerza Resistencia de piernas.
 - Test de salto horizontal / Fuerza Explosiva de piernas.
 - Test de velocidad (50 metros lisos).
 - Test de fuerza-resistencia abdominal (abdominales en 60 segundos).
- Pruebas de evaluación de aptitud deportiva (10 puntos):
 - Valoración de aptitud deportiva vóley (2 puntos).
 - Valoración de aptitud deportiva baloncesto (2 puntos).
 - Valoración construcción figuras humanas de Acrosport (2 puntos)
 - Valoración de aptitud habilidades de comba (2 puntos).
 - Valoración de aptitud destrezas y malabares (2 puntos)
- Mapas / recorridos de orientación Cumplimentación de cada uno de los de sesiones (1,5 puntos).

Evaluación de valores (30% de la nota = 9 puntos de un total de 30):

- Control de asistencia (10 %), se restará 0,5% por cada falta de asistencia no justificada.
- Observación diaria (registro anecdótico, hojas de observación, rubricas, ...) (20%):
 - de comportamientos irrespetuosos hacia sus compañeros, el material e instalaciones, o al profesor (que restarán en función de su gravedad).
 - del esfuerzo, la implicación, el progreso y la predisposición al trabajo en clase. (que sumarán en función de su magnitud).

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

Competencia	Criterio de evaluac.	Examen teórico			Observac. actitud			Retos Cooperativos	Condición Física	Voley	Combas	Acrosport	Malabares	Baloncesto	Dep. Alternativos	Orientación
		1ºEv.	2ºEv	3ºEv	1ºEv	2ºEv	3ºEv	1ºEv	1ºEv	1ºEv	2ºEv	2ºEv	2ºEv	3ºEv	3ºEv	3ºEv
1	1.1	X			X	X	X		X							
	1.2	X	X	X	X	X	X		X							
	1.3	X	X	X					X							
	1.4	X	X	X	X	X	X		X							
	1.5	X							X	X	X	X		X	X	X
	1.6								X							
	1.7	X			X	X	X		X							
	1.8	X	X	X					X							
	1.9	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	2.1											X	X		X	
	2.2		X	X	X	X	X			X	X				X	
	2.3		X	X						X	X	X	X			
	2.4		X	X	X	X	X		X	X	X		X		X	
3	3.1				X	X	X								X	
	3.2		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		
	3.3		X	X	X	X	X	X		X	X			X		
4	4.1				X	X	X									
	4.2		X		X	X	X						X			
	4.3		X									X	X			
5	5.1			X	X	X	X									X
	5.2			X	X	X	X									X

▪ **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: 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.

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
La comprensión lectora.		X				X			X
La expresión oral y escrita.	X	X			X			X	
La comunicación audiovisual.		X			X				
La competencia digital.	X	X	X	X	X	X	X	X	X
El emprendimiento social y empresarial.	X				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
La creatividad.	X		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
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
La formación estética.		X	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	X	X	X	X

D.5.- 3º DE LA ESO:

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.

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

1.1 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)

- Adecua el ritmo de carrera a las posibilidades individuales, para incorporarla como un medio para adoptar un estilo de vida saludable. (B.C. "A" // U.T. "Resistencia").
- 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. (B.C. "A" // U.T. "Fuerza y ergonomía")
- Desarrolla las capacidades físicas condicionales conforme a valores esperados a su edad. (B.C. "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)

- Utiliza la frecuencia cardíaca, como forma de control del esfuerzo de resistencia. (B.C. "A" // U.T. "Resistencia").
- Conoce diversas formas de controlar el esfuerzo de resistencia. (B.C. "A" // U.T. "Resistencia").
- Conoce el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio. (B.C. "A" // U.T. "Resistencia").
- Elabora calentamientos adecuados a la práctica física y/o deportiva. (B.C. "A" // U.T. "Resistencia", "El Calentamiento", "Fuerza y ergonomía", "Combas", "Bádminton", "Creamos una coreografía" y "Juegos deportivos colectivos")
- Utiliza el calentamiento como forma de activación. (B.C. "A" // U.T. "Resistencia", "El Calentamiento", "Fuerza y ergonomía", "Combas", "Bádminton", "Creamos una coreografía" y "Juegos deportivos colectivos")
- Utiliza la frecuencia cardíaca y la carga como formas de controlar la intensidad en el trabajo de fuerza. (B.C. "A" // U.T. "Fuerza y ergonomía").
- Identifica los distintos tipos de contracciones musculares. (B.C. "A" // U.T. "Fuerza y ergonomía").

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)

- Identifica las necesidades energéticas de la práctica de resistencia, asociándolas con una alimentación adecuada para la práctica deportiva. (B.C. "A" // U.T. "Resistencia").
- Realiza de forma correcta los ejercicios de fuerza. (B.C. "A" // U.T. "Fuerza").
- Conoce la correcta ejecución y postura en distintas actividades de la vida diaria. (B.C. "A" // U.T. "Fuerza").

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)

- Aplica normas de higiene adecuadas a la práctica de actividad física. (B.C. "A" // U.T. "Resistencia", "Actividades en el medio natural", "Fuerza y ergonomía", "Combas", "Bádminton", "Creamos una coreografía" y "Juegos deportivos colectivos").

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)

- Conoce normas de seguridad adecuadas a la práctica de actividad física. (B.C. "A" y "B" // U.T. "Resistencia", "El Calentamiento", "Actividades en el medio natural", "Fuerza y ergonomía", "Combas", "Bádminton", "Creamos una coreografía" y "Juegos deportivos colectivos").
- Aplica normas de seguridad adecuadas a la práctica de actividad física. (B.C. "A" y "B" // U.T. "Resistencia", "El Calentamiento", "Actividades en el medio natural", "Fuerza y ergonomía", "Combas", "Bádminton", "Creamos una coreografía" y "Juegos deportivos colectivos").
- Identifica la prevención de lesiones como una de las funciones del calentamiento. (B.C. "A" // U.T. "El calentamiento").

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

- Conoce el protocolo PAS en caso de accidentes en la práctica de actividades físicas. (B.C. "B" // U.T. "Actividades en el medio natural").

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)

- Identifica los estereotipos sociales asociados a la práctica de actividad física que asignan roles predeterminados. (B.C. "A" y "C" // U.T. "Resistencia", "Fuerza y ergonomía", "Combas", "Bádminton", "Creamos una coreografía" y "Juegos deportivos colectivos").
- Reconoce comportamientos que pongan en riesgo la salud. (B.C. "A" y "B" // U.T. "Resistencia", "El Calentamiento", "Fuerza y ergonomía", "Combas", "Bádminton", "Creamos una coreografía" y "Juegos deportivos colectivos").

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)

- Identifica las posibilidades de control de la actividad física mediante el uso de recurso tecnológicos y aplicaciones digitales. (B.C. "A" // U.T. "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)

- Elabora trabajos en soporte digital. (*Contenidos transversales // U.T. "Resistencia", "El Calentamiento", "Actividades en el medio natural", "Fuerza y ergonomía", "Combas", "Bádminton", "Creamos una coreografía" y "Juegos deportivos colectivos"*).

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)

- Elabora un plan de carrera para la mejora de la resistencia aeróbica. Identificar formas de trabajo y evaluación. (*B.C. "B" // U.T. "Resistencia"*).
- Elabora un plan de trabajo de fuerza con un objetivo. (*B.C. "B" // U.T. "Fuerza y ergonomía"*).
- Realiza un trabajo de saltos con comba de forma individual, siguiendo la hoja de evaluación guía. (*B.C. "B" // U.T. "Combas"*).

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)

- Muestra adaptación a situaciones de juego individuales o por parejas. (*B.C. "C" // U.T. "Bádminton" y "Juegos deportivos colectivos"*).

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)

- Lleva a cabo saltos con comba variados. (*B.C. "C" // U.T. "Combas"*).
- Ejecuta de forma efectiva golpes básicos de Bádminton. (*B.C. "C" // U.T. "Bádminton"*).
- Ejecuta de forma efectiva golpes básicos del Voleibol. (*B.C. "C" // U.T. "Juegos deportivos colectivos"*).

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)

- Participa en actividades para la mejora de la resistencia, mostrando esfuerzo y autoexigencia. (*B.C. "D" // U.T. "Resistencia"*).
- Participa en actividades para la mejora de la fuerza, mostrando esfuerzo y autoexigencia. (*B.C. "D" // U.T. "Fuerza y ergonomía"*).
- Participa en actividades rítmicas, mostrando esfuerzo y autoexigencia. (*B.C. "D" // U.T. "Creamos una coreografía"*).
- Participa en juegos y deportes, mostrando esfuerzo y autoexigencia. (*B.C. "D" // U.T. "Bádminton" y "Juegos deportivos colectivos"*).

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)

- Practica los saltos de comba como una actividad física que le permite incrementar su repertorio de actividades motrices. (B.C. "D" // U.T. "Combas").
- Conoce las reglas de juego. (B.C. "D" // U.T. "Bádminton" y "Juegos deportivos colectivos").
- Respeta las reglas de juego actuando con deportividad. (B.C. "D" // U.T. "Bádminton" y "Juegos deportivos colectivos").

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)

- Coopera en la elaboración de una coreografía grupal. (B.C. "E" // U.T. "Creamos una coreografía").

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 compañeros y adversarios de forma deportiva. (B.C. "E" // U.T. "Bádminton", "Creamos una coreografía" y "Juegos deportivos colectivos").

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)

- Identifica el bádminton como juego de oposición con implemento procedente de Asia. (B.C. "E" // U.T. "Bádminton").
- Identifica el voleibol como un deporte colectivo procedente de Estados Unidos. (B.C. "E" // U.T. "Juegos deportivos colectivos").

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)

- Experimenta distintas actividades físicas según sus características. (B.C. "D" // U.T. "Resistencia", "Actividades en el medio natural", "Fuerza y ergonomía", "Combas", "Bádminton", "Creamos una coreografía" y "Juegos deportivos colectivos").
- Rechaza estereotipos sexistas relacionados con las actividades rítmicas. (B.C. "D" // U.T. "Creamos una coreografía").

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)

- Crea un ejercicio de saltos de comba individual o en parejas. (B.C. "D" // U.T. "Combas").
- Desarrolla una coreografía en grupo. (B.C. "E" // U.T. "Creamos una coreografía").

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)

- Participa en actividades en el medio natural. (B.C. "F" // U.T. "Actividades en el medio natural").

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)

- Conoce los lugares para la práctica de la actividad física en el entorno urbano y natural. (B.C. "F" // U.T. "Resistencia", "Actividades en el medio natural" y "Fuerza y ergonomía").

▪ **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:**

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

B. **Organización y gestión de la actividad física:**

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

C. **Resolución de problemas en situaciones motrices:**

- V Combas.
- 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.

▪ **PROYECTOS SIGNIFICATIVOS A REALIZAR.**

Serán consideradas como verdaderos proyectos significativos todas las unidades temporales, excepto la unidad temporal de Juegos y Deportes Colectivos dentro de la cual serán considerados como proyectos significativos todos y cada uno de los procesos didácticos diseñados y dirigidos a cada uno de los deportes planteados (Voleibol y el Tchoukball).

▪ **SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES TEMPORALES.**

Podríamos atrevernos a proponer la siguiente temporalización:

EVALUACIÓN	MESES	UNIDADES	CONTENIDOS	Nº DE SESIONES
PRIMERA	Septiembre Octubre Noviembre Diciembre	I	RESISTENCIA	8
		II	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	2
		III	EL CALENTAMIENTO	3
		IV	FUERZA Y ERGONOMÍA	8
SEGUNDA	Diciembre Enero Febrero Marzo	V	COMBAS	8
		VI	BÁDMINTON	12
		VII	CREAMOS UNA COREOGRAFÍA	8
TERCERA	Marzo Abril Mayo Junio	VII	CREAMOS UNA COREOGRAFÍA	4
		VII	JUEGOS Y DEPORTES COLECTIVOS	14
		II	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	5

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 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.

▪ **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.
- El sistema cardiorrespiratorio.
- Relación entre frecuencia cardiaca 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:

- 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.
- Normas para la realización de senderismo.
- Riesgos de las prácticas en el medio natural.

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.
- 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.
- Normas para la realización de senderismo.
- Riesgos de las prácticas en el medio natural.
- Cuidado del entorno en la práctica de actividad física.

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: COMBAS

CONTENIDOS:

- Saltos con combas, resolución de desafíos.
- Seguimiento de un plan de trabajo de saltos de comba.
- 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 práctica de los saltos de comba.
- Aceptación de sus límites y posibilidades físicas.
- Práctica de los saltos de comba rechazando cualquier identificación sexista.
- Creación de ejercicios de combas.
- 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.

7ª 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 DEPORTIVOS COLECTIVOS**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.

▪ ESTRATEGIAS PARA EVALUAR EL APRENDIZAJE

La evaluación en deberá ajustarse a las siguientes consideraciones:

- Será **continua**. Evaluación a lo largo de todo el curso. Teniendo en cuenta que habrá criterios que se trabajen de forma transversal en muchas Situaciones de Aprendizaje y criterios que puedan ser trabajados durante dos o tres. Se tendrá en cuenta esa evolución en el desempeño mostrado en el criterio
- **La evaluación inicial** en la unidad de condición física no se realizará pues partiremos de los niveles alcanzados en el curso anterior. En las unidades de deportes y de ritmo y expresión, se aplicará una prueba inicial o bien mediante la observación del profesor en las primeras sesiones, con el fin de conocer el nivel de conocimientos y motivaciones de los alumnos respecto a la actividad que se vaya a realizar en cada unidad.
- Será **formativa** nos proporcionará información constante sobre si la enseñanza se adapta a los aprendizajes de los alumnos. El profesor mediante la observación diaria y otros instrumentos de evaluación/calificación se formará criterios sobre la consecución de las capacidades de los alumnos. Dicha información se proporcionará al alumno/a para que sea también consciente de cómo evoluciona su proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que permitirá al alumno/a ir mejorando y ajustando su proceso educativo a lo que se espera de él.
- La evaluación estará totalmente **integrada** en los diferentes contextos que se planteen en las situaciones de aprendizaje así como en el trabajo de los diferentes descriptores de las competencias.
- Estará **referenciada a los criterios de evaluación**. Se evaluarán los criterios de evaluación siendo estos de dónde se obtendrá la información tanto para evaluar cómo para proporcionar una calificación al alumnado.
- Utilizaremos **técnicas e instrumentos variados** y diferentes para evaluar el proceso de evaluación del alumnado, y que a continuación pasamos a detallar.

▪ 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 3º de ESO 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 (20% de la nota):

- Exámenes escritos, uno por trimestre de acuerdo a la teoría reflejada en los apuntes teóricos. Cada uno de los tres exámenes supondrá un 6,66% de la nota.
- Trabajos escritos y/o audiovisuales sobre contenidos teórico-prácticos. Sólo en casos de adaptación curricular o como mecanismo voluntario para subir nota.
- Exposición oral de los trabajos escritos o audiovisuales sobre contenidos teórico-prácticos. Sólo en casos de adaptación curricular o como mecanismo voluntario para subir nota

Evaluación de procedimientos (50% de la nota):

- Test de condición física (27 %) (ver anexos):
 - Test de carrera continua (7,5 %).
 - Test de agilidad (4 %).
 - Test de flexibilidad (4 %).
 - Test de lanzamiento de balón medicinal (7,5 %).
 - Test de saltos en banco (4 %).

- Pruebas de evaluación de la aptitud deportiva (9 %):
 - Prueba de contenidos técnicos de Bádminton (4 %).
 - Prueba de contenidos técnicos de Voleibol (5 %).
 - Creación y resolución de retos sobre técnica deportiva. Sólo en casos de adaptación curricular o como mecanismo voluntario para subir nota
- Prueba de ejercicios básicos de combas. (5,5 %).
- Creación, desarrollo y representación de una coreografía en grupo. (7 %).
- Prueba oral, dirección de un calentamiento. (1,5 %).
- Si fuera posible llevar a cabo el proyecto significativo organización de competiciones deportivas: torneo de bádminton, este se evaluará mediante una hoja de observación de las tareas asignadas, que valdrá 1,5 puntos, y dejaría el valor de la coreografía grupal en un 6% y el examen de voleibol en un 4,5%.

Evaluación de valores (30% de la nota):

- Se dividirá la nota de este instrumento entre el número de sesiones impartidas, restándose nota por las faltas de asistencia e incumplimientos realizados.

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

Compe tencia	Criterio de evaluac.	Examen teórico			Observac. actitud			Test condición física					Deportes		Prueba oral calenta miento	Expres corporal	Co mb as	Traba jos digital es
		1ªEv.	2ªEv	3ªE v	1ªEv	2ªE v	3ªE v	cc	flex	lanz	salt	agili	Bádmí nton	Voleibol				
1	1.1							X	X	X	X	X						
	1.2	X	X		X	X	X								X			
	1.3	X	X		X	X												
	1.4				X	X	X											
	1.5	X	X		X	X	X											
	1.6			X														
	1.7				X	X	X											
	1.8	X																
	1.9			X														X
2	2.1						X	X		X								
	2.2					X	X											
	2.3											X	X			X		
	2.4				X	X	X											
3	3.1		X	X	X	X	X											
	3.2					X												
	3.3				X	X	X											
4	4.1		X	X														
	4.2				X	X	X											
	4.3																X	
5	5.1				X		X											
	5.2	X		X														

▪ **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.

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
La expresión oral y escrita.	X	X	X	X		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	X	X	X		X
La educación emocional y en valores.		X			X	X	X	X
La igualdad de género.	X			X	X	X	X	X
La creatividad.					X	X	X	X
Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.	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
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

E. PROGRAMACIÓN DE 2º Y 4º DE LA ESO:

E.1.- CONTRIBUCIÓN DEL ÁREA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.

Descripción del modelo competencial

En la descripción del modelo competencial se incluye el marco de descriptores competenciales, en el que aparecen los contenidos reconfigurados desde un enfoque de aplicación que facilita el entrenamiento de las competencias; recordemos que estas no se estudian, ni se enseñan: se entrenan. Para ello, es necesaria la generación de tareas de aprendizaje que permita al alumnado la aplicación del conocimiento mediante metodologías de aula activas.

Abordar cada competencia de manera global en cada unidad didáctica es imposible; debido a ello, cada una de estas se divide en **indicadores de seguimiento** (entre dos y cinco por competencia), grandes pilares que permiten describirla de una manera más precisa; dado que el carácter de estos es aún muy general, el ajuste del nivel de concreción exige que dichos indicadores se dividan, a su vez, en lo que se denominan **descriptores de la competencia**, que serán los que «describan» el grado competencial del alumnado. Por cada indicador de seguimiento encontraremos entre dos y cuatro descriptores, con los verbos en infinitivo.

En cada unidad didáctica cada uno de estos descriptores se concreta en **desempeños competenciales**, redactados en tercera persona del singular del presente de indicativo. El desempeño es el aspecto específico de la competencia que se puede entrenar y evaluar de manera explícita; es, por tanto, concreto y objetivable. Para su desarrollo, partimos de un marco de descriptores competenciales definido para el proyecto y aplicable a todas las asignaturas y cursos de la etapa.

Respetando el tratamiento específico en algunas áreas, los **elementos transversales**, tales como la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las tecnologías de la información y la comunicación, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional, se trabajarán desde todas las áreas, posibilitando y fomentando que el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado sea lo más completo posible.

Por otra parte, el desarrollo y el aprendizaje de los **valores**, presentes en todas las áreas, ayudarán a que nuestros alumnos/as aprendan a desenvolverse en una sociedad bien consolidada en la que todos podamos vivir, y en cuya construcción colaboren.

La diversidad de nuestros alumnos/as, con sus estilos de aprendizaje diferentes, nos ha de conducir a trabajar desde las **diferentes potencialidades** de cada uno de ellos, apoyándonos siempre en sus fortalezas para poder dar respuesta a sus necesidades.

En el área de Educación Física

En el área de Educación Física incidiremos en el entrenamiento de todas las competencias de manera sistemática haciendo hincapié en los descriptores más afines al área.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

El aprendizaje de la Educación Física va a contribuir al desarrollo de esta competencia en la medida en que contextualiza la resolución de problemas en situaciones cotidianas. Las situaciones que plantea pueden desarrollarse con la realización de cálculos, la utilización de números, interpretando informaciones, datos, argumentaciones y realizando razonamientos de lógica matemática sobre orden, secuencias, cantidades, distancias... Además, la adquisición de hábitos saludables por medio de la práctica física y la posibilidad de su realización en el entorno natural hacen de la Educación Física un elemento fundamental para el tratamiento de esta competencia.

Los descriptores que trabajaremos fundamentalmente serán:

- Desarrollar y promover hábitos de vida saludable en cuanto a la higiene (muy importante en el momento actual), alimentación y al ejercicio físico.
- Generar criterios personales respecto a la visión social relativa a la estética del cuerpo humano frente al cuidado saludable.
- Reconocer la importancia de la ciencia en nuestra vida cotidiana.
- Interactuar con el entorno natural de manera respetuosa.
- Manejar los conocimientos sobre ciencia y tecnología para solucionar problemas, comprender lo que ocurre a nuestro alrededor y responder preguntas.
- Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones de la vida cotidiana.

Comunicación lingüística

El aprendizaje y práctica de la Educación Física precisa de intercambios comunicativos que favorezcan la transmisión de información de manera eficaz, contribuyendo a su vez a la adquisición del vocabulario propio del área.

Entrenar los descriptores indicados nos garantiza una mayor comprensión por parte del alumnado, esto nos lleva a un conocimiento profundo y a adquirir con gran destreza aquello que nos proponemos.

Los descriptores que priorizaremos serán:

- Comprender el sentido de los textos escritos y orales.
- Expresarse oralmente con corrección, adecuación y coherencia.
- Respetar las normas de comunicación en cualquier contexto: turno de palabra, escucha atenta al interlocutor...
- Manejar elementos de comunicación no verbal, o en diferentes registros en las diversas situaciones comunicativas.

Competencia digital

La Educación Física favorece el desarrollo de una actitud crítica hacia los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo y su imagen, procedentes de los medios de comunicación de masas y de las redes sociales.

A su vez, el uso de aparatos tecnológicos para medir diferentes variables asociadas a la práctica deportiva, mantener un proceso pedagógico no presencial eficaz y la búsqueda de información a través de medios digitales, permitirá el desarrollo de los siguientes descriptores competenciales:

- Emplear distintas fuentes para la búsqueda de información.
- Seleccionar el uso de las distintas fuentes según su fiabilidad.
- Elaborar información propia derivada de información obtenida a través de medios tecnológicos.
- Comprender los mensajes que vienen de los medios de comunicación.
- Utilizar los distintos canales de comunicación audiovisual para transmitir informaciones diversas.
- Manejar herramientas digitales para la construcción de conocimiento.
- Actualizar el uso de las nuevas tecnologías para mejorar el trabajo y facilitar la vida diaria.

Conciencia y expresiones culturales

Por medio de la Educación Física el alumnado se acerca puede explorar y utilizar su propio cuerpo y su movimiento como medio para la expresión de ideas o sentimientos de manera creativa.

Además, aprende a apreciar manifestaciones culturales y artísticas en general y a la visión que se ha tenido de ellas o de conceptos como la estética o la belleza a través de las diferentes culturas y religiones.

Para ello, en esta área, trabajaremos los siguientes descriptores de la competencia:

- Valorar la interculturalidad como una fuente de riqueza personal y cultural.
- Aprender a apreciar la belleza de las expresiones artísticas y las manifestaciones de creatividad y gusto por la estética en el ámbito cotidiano.
- Elaborar trabajos y presentaciones con sentido estético.
- Mostrar respeto hacia el patrimonio cultural mundial en sus distintas vertientes (artístico-literaria, etnográfica, científico-técnica...), y hacia quienes han contribuido a su desarrollo.

Competencias sociales y cívicas

Las actividades físicas, fundamentalmente las que se realizan de forma colectiva, contribuyen al desarrollo de actitudes de integración y respeto, así como a generar situaciones de convivencia, cooperación y solidaridad.

El respeto a las normas y reglas del juego, tendrán una transferencia directa hacia el reconocimiento de los códigos de conducta que rigen la convivencia ciudadana.

Así mismo, la resolución de conflictos propios de situaciones competitivas ayudará a desarrollar aspectos como la negociación o el diálogo.

Esta área contribuirá a la reflexión crítica a cerca de fenómenos sociales como el deporte-espectáculo que, en ocasiones puede generar situaciones de violencia o contrarias a la dignidad humana, así como el acercamiento al deporte popular como medio para desarrollar el asociacionismo y las iniciativas ciudadanas.

Los descriptores que entrenaremos son los siguientes:

- Aplicar derechos y deberes de la convivencia ciudadana en el contexto de la escuela.
- Desarrollar capacidad de diálogo con los demás en situaciones de convivencia y trabajo y para la resolución de conflictos.
- Mostrar disponibilidad para la participación activa en ámbitos de participación establecidos
- Concebir una escala de valores propia y actuar conforme a ella.
- Reconocer riqueza en la diversidad de opiniones e ideas.
- Evidenciar preocupación por los más desfavorecidos y respeto a los distintos ritmos y potencialidades.
- Involucrarse o promover acciones con un fin social.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Esta materia contribuye a fomentar la autonomía e iniciativa personal en la medida en que se utilizan procedimientos que exigen planificar, evaluar distintas posibilidades y tomar decisiones. El liderazgo a la hora de contagiar entusiasmo o delegar funciones en los compañeros será la clave a la hora de desarrollar actividades de equipo. Las situaciones deportivas, llevarán al alumno a tomar decisiones en las que la asunción de riesgos y la aceptación de responsabilidades serán inevitables.

Los descriptores que entrenaremos son:

- Asumir las responsabilidades encomendadas y dar cuenta de ellas.
- Gestionar el trabajo del grupo coordinando tareas y tiempos.
- Ser constante en el trabajo, superando las dificultades.
- Gestionar el trabajo del grupo, coordinando tareas y tiempos.
- Priorizar la consecución de objetivos grupales sobre los intereses personales.
- Dirimir la necesidad de ayuda en función de la dificultad de la tarea.
- Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas.

Aprender a aprender

La actividad física propia de esta área favorece la construcción del autoconcepto por medio de la aceptación de las propias posibilidades y carencias, partiendo del aprendizaje motor para su transferencia a actividades motrices más complejas.

El establecimiento de metas alcanzables, cuya consecución generará autoconfianza, ayudará a fortalecer un equilibrio emocional en el alumno que favorezca el desarrollo de herramientas para estimular el pensamiento y la planificación y evaluación de sus propios aprendizajes por medio de la metacognición.

Los descriptores que entrenaremos son:

- Identificar potencialidades personales como aprendiz: estilos de aprendizaje, inteligencias múltiples, funciones ejecutivas...
- Gestionar los recursos y motivaciones personales a favor del aprendizaje.
- Generar estrategias para aprender en distintos contextos de aprendizaje.
- Aplicar estrategias para la mejora del pensamiento creativo, crítico, emocional, interdependiente...
- Seguir los pasos establecidos y tomar decisiones sobre los pasos siguientes en función de los resultados intermedios.
- Evaluar la consecución de objetivos de aprendizaje.
- Tomar conciencia de los procesos de aprendizaje.

Valoración en porcentaje de nuestra asignatura al desarrollo de las competencias:

- Comunicación lingüística 5 %
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología 5 %
- Competencia digital 5 %
- Conciencia y expresiones culturales 20 %
- Competencias sociales y cívicas 30 %
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor 20 %
- Aprender a aprender 15 %

E.2.- TEMAS TRANSVERSALES.

Son aquellos que, englobando múltiples contenidos, difícilmente pueden adscribirse, de forma específica, a ninguna de las distintas áreas curriculares, pero en un modelo de enseñanza que promueve la formación integral de la persona es necesario que estén presentes en todas ellas.

Son contenidos educativos de actitudes y valores. El área de Educación Física no es ajena a estas enseñanzas y se incluyen, de forma global, en la programación. Podemos considerar los siguientes contenidos educativos:

1. Educación para la salud
2. Educación moral y cívica
3. Educación para la igualdad de oportunidades entre sexos
4. Educación del consumidor
5. Educación para la paz
6. Educación vial
7. Educación ambiental

▪ EDUCACIÓN PARA LA SALUD

En la sociedad actual el cuerpo y la salud son motivo de interés general.

En el adolescente se producen una serie de cambios físicos que van a influir en la esfera de lo psíquico y lo social, el cuerpo cobra para él interés e importancia.

Desde el Área de Educación Física, nuestra labor como educadores es ayudarle a que comprenda mejor su cuerpo, así educamos a nuestros alumnos en la salud a través de lo siguiente:

- Dando importancia al calentamiento, como prevención de lesiones, y a la vuelta a la calma.
- Destacando los aspectos de corrección y seguridad al realizar las actividades.
- Aplicando las técnicas de respiración y relajación.
- Valorando la importancia de la resistencia, fuerza y flexibilidad, etc. Como elementos de la mejora de la salud y prevención de enfermedades y disfunciones.
- Valorando el deporte recreativo y la participación activa en diferentes actividades deportivas como medios para prevenir enfermedades o disfunciones psicomotrices.
- Valorando los efectos negativos de diferentes hábitos como son: el tabaquismo, el alcohol, la drogadicción, etc.
- Realizando actividades en contacto con la naturaleza.
- Creando hábitos higiénicos como la utilización de materiales adecuados para la práctica de actividades físicas y la conveniencia de ducharse después de haber realizado esfuerzos de cierta intensidad.

▪ **EDUCACIÓN MORAL Y CÍVICA**

Hemos de dotar al alumno de los conocimientos suficientes para que hagan posible la construcción de criterios morales propios, derivados de la razón y el diálogo, debemos fomentar la solidaridad y la cooperación mediante las diferentes actividades y trabajos en grupo. En esta área educamos moral y cívicamente cuando realizamos las siguientes actividades:

- En cualquier actividad priorizando el esfuerzo sobre el rendimiento
- En el deporte, primando la cooperación sobre la competición
- En el trabajo en grupos, dando mayor importancia al diálogo y no a la imposición

▪ **EDUCACIÓN PARA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES ENTRE SEXOS**

Desde el Área de Educación Física pretendemos proporcionar una educación centrada por igual, en las necesidades e intereses tanto de las alumnas como de los alumnos.

Trabajamos la igualdad de oportunidades no haciendo discriminación por sexos a la hora de realizar lo siguiente:

- Adquirir y utilizar cualquier material
- Utilizar el espacio
- Poder participar en cualquier actividad
- Formar grupos
- Repartir tareas y responsabilidades
- Evaluar y elaborar pruebas comunes
- Utilizar un lenguaje no sexista

▪ **EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR**

Debemos potenciar actitudes positivas, responsables y críticas ante el consumismo educando a nuestros alumnos como consumidores:

- Propiciando una actitud crítica ante la publicidad de: instalaciones, prácticas deportivas, materiales, bebidas, etc.
- Responsabilizándose en el uso de instalaciones, vestuarios, materiales, etc.
- Fomentando una actitud crítica, responsable y solidaria como partícipe y espectador de actividades deportivas.

▪ **EDUCACIÓN PARA LA PAZ**

Fomentamos en los alumnos el desarrollo de la autonomía, afirmación personal y la resolución de conflictos de forma no violenta. Así favorecemos una educación para la paz a través de:

- Participar y organizar tareas resolviendo los conflictos de forma dialogante y no violenta.
- Estimular la tolerancia y la afirmación de la diversidad del grupo y del desarrollo de una competencia sana tanto colectiva como individual.
- Saber aceptar la derrota en las actividades deportivas tanto desde el punto de vista de practicante como de espectador no dando lugar a situaciones de violencia.

▪ **EDUCACIÓN VIAL**

Si nuestros alumnos, usuarios de bicicletas y ciclomotores, poseen un desarrollo armónico de sus capacidades psicocinéticas estarán en situación favorable de dar respuestas motrices más correctas a estímulos diversos.

Desde el Área de Educación Física favorecemos una mejor educación vial:

- Mejorando la condición y capacidades psicocinéticas de nuestros alumnos.
- Favoreciendo la percepción y estructura del espacio y el tiempo a través de cambios de velocidades y trayectorias.
- Realizando marchas de orientación en el medio urbano o natural.
- En las actividades deportivas haciendo que respeten las normas establecidas como código a cumplir escrupulosamente.

▪ **EDUCACIÓN AMBIENTAL**

Como miembros activos de la sociedad en que vivimos los alumnos deben ser capaces de comprender, juzgar y decidir sobre lo que sucede a su alrededor y en su entorno ambiental. Por ello debemos darles los medios necesarios para hacer que sean críticos y consecuentes en cuanto a la conservación del medio ambiente y los daños provocados por una mala utilización de los medios naturales.

Favorecemos una buena educación ambiental a través de:

- La correcta utilización de los medios naturales al realizar las prácticas de orientación en la naturaleza o en medios urbanos.
- La ayuda a nuestros alumnos fomentando actitudes para conservación del medio ambiente.
- Fomentar el respeto a las normas para la conservación y mejora del medio natural.

E.3.- MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL INTERÉS Y EL HÁBITO DE LA LECTURA Y LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE CORRECTAMENTE EN PÚBLICO Y POR ESCRITO.

- Fomentar la realización de tareas de expresión oral en público.
- Fomentar la realización de trabajos escritos.
- Promover la lectura de artículos que tengan relación con el área.

E.4.- 2º DE LA ESO.

▪ OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

Estos emanan directamente de los objetivos generales de la etapa y del ciclo de la ESO en que se encuentra incluido el segundo curso. Se expresan en términos de capacidades que es preciso desarrollar en nuestros alumnos. Estas son:

1. Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática del ejercicio físico para su desarrollo personal y para mejorar su salud y calidad de vida.
2. Conocer, valorar y realizar calentamientos generales con el fin de prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.
3. Incrementar sus capacidades físicas acercándose a los valores de referencia según su edad.
4. Conocer y practicar hábitos higiénicos y preventivos posturales.
5. Conocer, dominar y utilizar el cuerpo y el movimiento correctamente, como parte fundamental e inseparable de la unidad psicobiológica en que se constituye el ser humano.
6. Conocer técnica, táctica y reglamentariamente los siguientes deportes:
 - a. Atletismo (vallas)
 - b. Acrosport
 - c. Juegos tradicionales de la provincia ("La Calva")
 - d. Balonmano.
 - e. Badminton (sólo practica y nivel inicial)
7. Participar de forma natural, activa y consciente en las distintas actividades deportivas, citadas en el punto anterior, independientemente de la habilidad y destreza alcanzada.
8. Ser críticos y enjuiciar consecuentemente el fenómeno sociocultural deportivo en sus diferentes manifestaciones.
9. Analizar las posibilidades que ofrece la naturaleza para realizar actividades en los distintos medios.
10. Conocer, aceptar y respetar las normas para la conservación y mejora del medio natural.
11. Conocer y valorar las capacidades expresivas y corporales como medio para mejorar la cohesión del grupo.
12. Realizar creativamente pasos sencillos en bailes colectivos adaptados al ritmo y la intensidad de la música.

▪ **CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.**

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Contenidos comunes		
<p>Identificación de información relevante, desechando la complementaria y superficial.</p> <p>Empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia.</p>	<p>1. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>1.1 Utiliza 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.</p> <p><u>1.2 Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</u></p>
Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables		
<p>Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Acondicionamiento general.</p> <p>La fuerza. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de iniciación al trabajo de fuerza</p> <p>La velocidad. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de iniciación al trabajo de velocidad de reacción y desplazamiento.</p> <p>Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardiaca: Toma de pulsaciones. Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones.</p> <p>El calentamiento: fases. Ejecución de ejercicios aplicados al calentamiento general.</p> <p>La vuelta a la calma.</p> <p>Higiene postural: Aplicaciones prácticas. Creación de hábitos y actitudes preventivas.</p> <p>Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a su mejora con un trabajo adecuado.</p> <p>Valoración de hábitos y conductas positivas y discriminación de las negativas (sedentarismo, drogodependencias...), fundamentalmente las relacionadas con las enfermedades de origen cardiovascular.</p> <p>Valoración de los efectos positivos del calentamiento, la vuelta a la calma y la correcta realización del ejercicio físico para prevenir lesiones.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>3. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>	<p><u>1.1 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.</u></p> <p>2.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas en el ciclo.</p> <p><u>2.2 Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</u></p> <p>2.3 Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>2.4 Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p><u>3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</u></p>

	<p>4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p> <p>5. Asistir a clase y respetar las normas básicas.</p>	<p>3.3 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>3.4 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.</p> <p>4.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>4.2 Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p> <p><u>4.3 Elabora y realiza un calentamiento general de manera autónoma.</u></p> <p><u>5.1 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.</u></p> <p>5.2 Respetar las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.</p>
--	--	---

Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición

<p>Aspectos técnicos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse.</p> <p>Fases del modelo técnico.</p> <p>Juegos y actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de una o varias actividades físico-deportivas de oposición.</p> <p>Automatización de gestos técnicos básicos de las actividades desarrolladas.</p> <p>Necesidad y sentido de las normas.</p> <p>Disposición favorable hacia la autoexigencia y superación de las propias limitaciones.</p> <p>Conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes: balonmano, calva, vallas y acrosport.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Dominar los gestos técnicos básicos de los deportes planteados: balonmano, bádminton, calva, vallas y acrosport.</p> <p>4. Asistir a clase y respetar las normas básicas.</p>	<p><u>1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</u></p> <p>1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico</p> <p><u>2.1 Realiza adecuadamente los gestos técnicos básicos de los deportes planteados: balonmano, bádminton, calva, vallas y acrosport; mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.</u></p> <p><u>4.1 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.</u></p> <p>4.2 Respetar las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.</p>
---	--	--

Bloque 4. Situaciones de cooperación		
<p>Conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes planteados: balonmano, bádminton, calva, vallas y acrosport. Elección de la opción técnica más apropiada en cada momento. Automatización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas.</p> <p>Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás. Los valores en el deporte y la actividad física. Interiorización y aplicabilidad. Valoración del juego y el deporte, en particular tradicional y autóctono, respectivamente, como marco de relación con los demás.</p>	<p>1. Dominar los gestos técnicos básicos de los deportes planteados: balonmano, bádminton, vallas y acrosport.</p> <p>3. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>4. Asistir a clase y respetar las normas básicas.</p>	<p>1.1 Realiza adecuadamente los gestos técnicos básicos de los deportes planteados: balonmano, bádminton, vallas y acrosport.</p> <p>3.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>3.2 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.</p> <p>3.3 Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>4.1 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.</p> <p>4.2 Respeto las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.</p>
Bloque 5. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno		
<p>El senderismo. Tipos de sendero, normas básicas para su práctica, material necesario. Señales de rastreo. Conocimiento, aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural en la realización de actividades de orientación. Identificación y prevención de las contingencias propias del medio natural. Práctica de normas básicas de protección y mejora del medio ambiente próximo en la realización de actividades en el entorno natural</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>1.1. Explica y pone en práctica técnicas de progresión 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.</p> <p>2.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>2.2 Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>3.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>3.2 Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en un entorno no estable.</p>

	<p>4. Asistir a clase y respetar las normas básicas.</p>	<p><u>4.1 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.</u> 4.2 Respeta las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.</p>
<p>Bloque 6. Situaciones de índole artística o de expresión</p>		
<p>El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. La conciencia corporal. Aplicación a las actividades expresivas. Combinación de movimientos teniendo en cuenta las variables de espacio, tiempo e intensidad. Actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos, las posturas y la voz. Valoración de la capacidad y de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo. Identificación, conocimiento y valoración de alguna danza folclórica de su entorno como patrimonio cultural y elemento de relación</p>	<p>1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>2. Asistir a clase y respetar las normas básicas.</p>	<p>1.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. <u>1.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</u> 1.3 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p><u>2.1 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.</u> 2.2 Respeta las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.</p>

RELACIÓN ENTRE ESTANDARES DE APRENDIZAJE BÁSICOS Y COMPETENCIAS

ESTANDARES DE APRENDIZAJE BÁSICOS	COMPETENCIAS QUE DESARROLLA						
	CMT	CL	CD	CSC	SIEE	CEC	AA
Bloque 1. Contenidos comunes							
Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	😊	😊	😊		😊		😊
Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables							
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.					😊		😊
Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.	😊				😊		😊
Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.					😊		😊
Elabora y realiza un calentamiento general de manera autónoma.					😊		😊
Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor.		😊		😊			
Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición							
Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	😊				😊		😊
Realiza adecuadamente los gestos técnicos básicos de los deportes planteados: balonmano, bádminton, calva, vallas y acrosport. Mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación	😊			😊	😊		😊
Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor.		😊		😊			
Bloque 4. Situaciones de cooperación							
Realiza adecuadamente los gestos técnicos básicos de los deportes planteados: balonmano, bádminton, calva y acrosport.	😊				😊		😊
Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor.		😊		😊			
Bloque 5. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno							
Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	😊			😊		😊	
Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor.		😊		😊			
Bloque 6. Situaciones de índole artística o de expresión							
Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	😊		😊		😊		😊
Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando respeto a la asignatura, a los compañeros y al profesor.		😊		😊			

CMT (competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología), **CL** (comunicación lingüística), **CD** (competencia digital), **CSC** (competencias sociales y cívicas), **AA** (aprender a aprender), **SIEE** (sentido de iniciativa y espíritu emprendedor), **CEC** (conciencia y expresiones culturales)

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

Como hemos visto la materia se estructura en torno a **cinco** tipos de **situaciones motrices** diferentes que, junto con un bloque de contenidos comunes, dan lugar a **seis bloques de contenido**. A saber:

1. **Bloque 1. Contenidos comunes.**
2. **Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables.**
3. **Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición.**
4. **Bloque 4. Situaciones de cooperación.**
5. **Bloque 5. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno.**
6. **Bloque 6. Situaciones de índole artística o de expresión.**

De algunos de dichos bloques de contenido emana de manera natural, a nuestro entender, una serie de **unidades didácticas** que los desarrollan y que seguirán a lo largo del curso la secuenciación que a continuación se explica:

1. Acciones motrices individuales en entornos estables,

I Calentamiento general.

II Desarrollo de las capacidades físicas.

VII Deportes individuales: Atletismo (vallas)

2. Acciones motrices en situaciones de oposición y/o colaboración.

III Deportes colectivos I: balonmano.

IV Deportes colectivos II: bádminton.

VI Deportes de cooperación: Acrosport.

V Deportes de ocio y recreación: J. Tradicionales de la Provincia: "La Calva".

3. Situaciones de índole artística o de expresión.

VIII Expresión Corporal. El ritmo.

4. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno

IX Actividades en el medio natural: Senderismo.

El **bloque de contenidos comunes** estará presente en todas aquellas unidades didácticas en las que pueda servir de apoyo, pero **no dará lugar a una unidad didáctica específica.**

▪ **TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS.**

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 I (balonmano)	9
SEGUNDA	Enero	II	DESARROLLO DE LAS C. FÍSICAS II	11
	Febrero	IV	DEPORTE COLECTIVO II (bádminton)	8
	Marzo	VII	ATLETISMO: vallas	3
TERCERA	Abril	V	DEPORTES DE OCIO Y RECREACIÓN	4
	Mayo	VI	ACROSPORT	6
	Junio	VIII	EXPRESIÓN CORPORAL	8
		IX	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	4

Contemplamos 66 periodos lectivos, 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:

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 fiestas y excursiones.
3. Las inclemencias meteorológicas.
4. Otras consideraciones de carácter metodológico que el profesor que imparte la asignatura considere.

▪ **SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS.**

El curso completo consta de 66 sesiones aproximadamente, somos conscientes de que el tiempo dedicado no es el más adecuado para conseguir unos objetivos tan amplios y menos con la distribución de los periodos lectivos aceptada en aras de la salud; pero el reto que nos imponemos nos hará aprovecharlo al máximo con el fin de sacar un óptimo rendimiento a nuestro trabajo y conseguir las capacidades propuestas en nuestros alumnos.

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 ha cursado los años anteriores en el mismo centro no es necesaria la realización de esta evaluación. En el Departamento habrá unas fichas donde constará el estado físico conseguido en el curso anterior, sirviendo esto como medio diagnóstico para construir los conocimientos del curso siguiente.

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

8ª UNIDAD DIDÁCTICA: EXPRESIÓN CORPORAL

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Valor expresivo de las zonas corporales.
2. La intensidad: Concepto. Formas.
3. El ritmo nociones básicas.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Actividades de control del gesto, la postura y la voz para comunicarse con los demás.
2. Trabajo corporal de intensidad variable.
3. Movimientos de segmentos corporales con desplazamientos acordes con varios ritmos.
4. Ejecución de pasos sencillos de bailes.
5. Elaboración de una coreografía con movimientos sencillos

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Encontrar placer al descubrir el significado del cuerpo utilizando las variables de intensidad-espacio-tiempo.
2. Exteriorizar vivencias superando bloqueos internos.
3. Valorar los bailes y danzas como medios de expresión y comunicación.
4. Aceptar las diferencias individuales y respetar la ejecución de los demás.

6ª UNIDAD DIDÁCTICA: EL ACROSPORT

CONTENIDOS CONCEPTUALES

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

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Ejecución de diferentes figuras marcadas por el profesor o encontradas o creadas por el alumno/a
2. Evolución de distintas formaciones en el espacio de acuerdo a una música.
3. Creación de un ejercicio de acrosport con acompañamiento musical.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Valorar positivamente las actividades como medio de cubrir el tiempo de ocio y mejorar las relaciones con los compañeros.
2. Confiar 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: DEPORTES DE OCIO Y RECREACIÓN. "LA CALVA"

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Investigación sobre los juegos y deportes autóctonos de la provincia.
2. La Calva. Origen, características básicas, reglas.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Elaboración con elementos sencillos y cotidianos del material básico para la práctica de "La Calva"
2. Práctica de La Calva.
3. Exposición de juegos y deportes autóctonos provinciales estudiados e investigados por los alumnos.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Valorar la práctica de estos juegos como medio para conocer las costumbres del entorno próximo.

3ª UNIDAD DIDÁCTICA: DEPORTE COLECTIVO - BALONMANO

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Historia del Balonmano.
2. Fundamentos técnicos.
3. Fundamentos tácticos de equipo.
4. Reglas oficiales básicas de juego.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Realización de calentamientos específicos.
2. Práctica de los gestos técnicos específicos del Balonmano:
 - A. Adaptación y manejo del balón
 - B. El bote
 - C. El pase y la recepción: frontal y lateral.
 - D. El lanzamiento: En apoyo y en salto.
 - E. La finta de cuerpo simple y el cambio de dirección.
 - F. Técnica defensiva: posición básica, marcaje hombre sin y con balón. Blocaje del lanzamiento.
 - G. El portero: Situaciones y desplazamientos. Intervenciones
3. Táctica colectiva:
 - H. Sistema defensivo 6:0 en bloque.
 - I. Sistema ofensivo 3:3 clásico
4. Resolver problemas en situaciones reales de juego pasando del 2:2 al 6:6.
5. Reglas oficiales de juego.
6. Realización de competiciones.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Valorar la participación en actividades deportivas independientemente del nivel alcanzado.
2. Aceptar el trabajo en equipo con lo que esto conlleva de aportación-aceptación de ideas propias y de los otros.
3. Valorar 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.
4. Valorar positivamente este deporte como medio para encauzar la agresividad.
5. Valorar los efectos positivos del deporte como práctica habitual para mejorar la calidad de vida.
6. Valorar el deporte como medio sociocultural.

4ª UNIDAD DIDÁCTICA: BÁDMINTON

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Reglas básicas del Bádminton.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Práctica de juegos y situaciones limitadas para el trabajo de los gestos técnicos básicos del Bádminton.
2. Situaciones de juego real o modificado para aplicar los avances técnicos conseguidos.
3. Realización de partidos y competiciones.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Valorar 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. Técnicas básicas del montaje de una tienda de campaña.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Explicación de los conceptos por parte del profesor.
2. Utilización de medios audiovisuales.
3. Realización de actividades de senderismo programadas en conjunto con otros Departamentos (Ciencias de la Naturaleza, ...)
4. Prácticas de montaje de tiendas de campaña.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Valorar 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. Aceptar y respetar las normas para conservación y mejora del medio natural.

▪ ESTRATEGIAS PARA EVALUAR EL APRENDIZAJE.

La evaluación en deberá ajustarse a las siguientes consideraciones:

- Será **continua**. Evaluación a lo largo de todo el curso. Teniendo en cuenta que habrá criterios que se trabajen de forma transversal en muchas situaciones de aprendizaje y criterios que puedan ser trabajados durante dos o tres. Se tendrá en cuenta esa evolución en el desempeño mostrado en el criterio
- **La evaluación inicial** en la unidad de condición física no se realizará pues partiremos de los niveles alcanzados en el curso anterior. En las unidades de deportes y de ritmo y expresión, se aplicará una prueba inicial o bien mediante la observación del profesor en las primeras sesiones, con el fin de conocer el nivel de conocimientos y motivaciones de los alumnos respecto a la actividad que se vaya a realizar en cada unidad.
- Será **formativa** nos proporcionará información constante sobre si la enseñanza se adapta a los aprendizajes de los alumnos. El profesor mediante la observación diaria y otros instrumentos de evaluación/calificación se formará criterios sobre la consecución de las capacidades de los alumnos. Dicha información se proporcionará al alumno/a para que sea también consciente de cómo evoluciona su proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que permitirá al alumno/a ir mejorando y ajustando su proceso educativo a lo que se espera de él.
- La evaluación estará totalmente **integrada** en los diferentes contextos que se planteen en las situaciones de aprendizaje así como en el trabajo de los diferentes descriptores de las competencias.
- Utilizaremos **técnicas e instrumentos variados** y diferentes para evaluar el proceso de evaluación del alumnado, y que a continuación pasamos a detallar.
- **La evaluación final** debe ser **sumativa** y nos debe permitir conocer el grado de capacidades psicomotrices, conocimientos y actitudes con las que el alumno/a va a terminar cada unidad didáctica o el curso completo.

▪ TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN.

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, 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.

La **calificación final** del alumno resultará de la **media aritmética de las 3** calificaciones correspondientes a cada evaluación, teniéndose en cuenta que dicha media **no se realizará** si tiene **2 evaluaciones suspensas**, o si en alguna de las 3 evaluaciones la **nota es inferior a 3**.

Proponemos los siguientes instrumentos y técnicas:

Evaluación de conceptos (20% de la nota):

- Exámenes escritos, uno por trimestre de acuerdo a la teoría reflejada en los apuntes teóricos. Cada uno de los tres exámenes supondrá un 20% de la nota trimestral (y su cómputo global, por lo tanto, un 20% de la nota final).
- Trabajos escritos y/o audiovisuales sobre contenidos teórico-prácticos. Sólo en casos de adaptación curricular o como mecanismo voluntario para subir nota.

- Exposición oral de los trabajos escritos o audiovisuales sobre contenidos teórico-prácticos. Sólo en casos de adaptación curricular o como mecanismo voluntario para subir nota

Evaluación de procedimientos (50% de la nota):

- Test de condición física (ver anexos):
 - 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 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.
- 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.

Evaluación de valores (30% de la nota):

- Control de asistencia no justificada.
- Observación diaria (registro anecdótico, hojas de observación, rubricas, ...):
 - de comportamientos irrespetuosos hacia sus compañeros, el material e instalaciones, o al profesor (que restarán en función de su gravedad).
 - del esfuerzo, la implicación, el progreso y la predisposición al trabajo en clase. (que sumarán en función de su magnitud).

E.5.- 4º DE LA ESO.

▪ **OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

Proceden de los objetivos generales de etapa y de ciclo. Se expresan en términos de capacidades y son los siguientes:

1. Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática del ejercicio físico para su desarrollo personal y para mejorar su salud y calidad de vida.
2. Considerar la actividad física sistemática como una parte más de las tareas que son indispensables para la propia formación integral.
3. Incrementar las capacidades físicas y su rendimiento motor, dentro de las posibilidades individuales, marcando pautas de superación y tomando como referencia los niveles alcanzados el curso anterior.
4. Saber evaluar su rendimiento motor mediante pruebas objetivas que perfilen las distintas capacidades.
5. Conocer los principios generales del entrenamiento.
6. Conocer los métodos para desarrollar las capacidades físicas y distinguir los apropiados para su edad.
7. Elaborar programas individualizados para mejorar la condición física de acuerdo con sus capacidades
8. Tener actitud crítica ante las prácticas que influyen en el rendimiento deportivo, tanto negativamente (sedentarismo, alimentación, tabaco, ...) como positivamente (actividad física, alimentación equilibrada, ...).
9. Conocer técnica, táctica y reglamentariamente los siguientes deportes:
 - Atletismo (salto de altura)
 - Floorball
 - Baloncesto
10. Ser críticos y enjuiciar consecuentemente el fenómeno sociocultural deportivo en sus diferentes manifestaciones en el entorno nacional e internacional.
11. Ser capaces de utilizar los elementos técnicos y expresivos corporales para desarrollar una labor creativa autónoma y en relación con los demás.
12. Valorar las capacidades expresivas corporales como medio de enriquecimiento de las relaciones interpersonales.
13. Planificar actividades de orientación en el centro y en el medio natural respetando y favoreciendo la conservación de ambos.

▪ **CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.**

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Contenidos comunes		
<p>Estrategias de búsqueda y selección de información. Utilización de fuentes de información digitales.</p> <p>Navegación en itinerarios relevantes para la profundización en diferentes contenidos.</p> <p>Comunicación a través de los canales telemáticos.</p> <p>Uso responsable de las TIC como medio de comunicación interpersonal en grupos.</p>	<p>1. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p><u>1.1 Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</u></p> <p>1.2 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>1.3 Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>
Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables		
<p>Repertorio de elementos técnicos. Automatización.</p> <p>Sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas.</p> <p>Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones</p> <p>El calentamiento general y específico. Elaboración autónoma de calentamientos y vueltas a la calma, previo análisis de la actividad física que va a desarrollarse.</p> <p>Desarrollo de la aptitud física a través del ejercicio sistemático, rutinario y bien planificado.</p> <p>Planificación de una sesión de entrenamiento.</p> <p>Planificación de la propia actividad física.</p> <p>La postura corporal en actividades cotidianas. Tareas de carácter preventivo. Ejercicios de tonificación y estiramiento de la musculatura.</p> <p>Técnicas generales y específicas de relajación y trabajo compensatorio.</p> <p>Dieta adecuada e hidratación, antes, durante y después de la actividad física.</p> <p>Material deportivo adecuado al propio nivel.</p> <p>Equipamientos y espacios para una práctica segura de la actividad físico deportiva.</p> <p>Lesiones más comunes producidas</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p> <p>2. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p> <p>3. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p><u>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</u></p> <p>2.1 Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>2.2 Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>2.3 Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>2.4 Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> <p>3.1 Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p><u>3.2 Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</u></p> <p><u>3.3 Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las</u></p>

<p>por la práctica deportiva. Protocolo de actuación ante una emergencia en la realización de actividades físico-deportivas. Contribución de la actividad física sistemática al desarrollo integral de la persona. Efectos negativos de determinados hábitos, nocivos, sobre la condición física y la salud. Responsabilidad y autonomía en el mantenimiento de la salud.</p>	<p>4. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p> <p>5. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p> <p>6. Asistir a clase y respetar las normas básicas.</p>	<p><u>capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</u></p> <p>3.4 Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p> <p>4.1 Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>4.2 Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>4.3 Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p> <p>5.1 Verifica las condiciones de convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>5.2 Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>5.3 Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p> <p><u>6.1 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.</u></p> <p>6.2 Respeta las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.</p>
<p>Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición</p>		
<p>Situaciones globales de juego. Toma de decisión (pensamiento táctico). Ejecución técnico-táctica adaptada a los compañeros y/o adversarios. Supresión de situaciones de peligro en la táctica de oposición. Conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes planteados: floorball, baloncesto, salto de altura.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p> <p>2. Dominar los gestos técnicos básicos de los deportes planteados: floorball, baloncesto, salto de altura.</p> <p>3. Asistir a clase y respetar las normas básicas.</p>	<p>1.1 Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p> <p><u>2.1 Realiza adecuadamente los gestos técnicos básicos de los deportes planteados: floorball, baloncesto, salto de altura.</u></p> <p><u>3.1 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.</u></p> <p>3.2 Respeta las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.</p>

Bloque 4. Situaciones de cooperación		
<p>Conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes planteados: floorball, baloncesto.</p> <p>Estructura interna de los juegos deportivos de cooperación-oposición.</p> <p>Coordinaciones tácticas colectivas básicas (en ataque y en defensa)</p> <p>Interpretación del significado de las acciones de sus compañeros.</p> <p>Juego del adversario. Puntos fuertes y débiles. Realización de la acción apropiada.</p> <p>Discriminación de los diversos roles de juego</p> <p>La iniciativa como elemento que marca el carácter ofensivo-defensivo.</p> <p>Autocontrol y tolerancia en el desarrollo de diferentes funciones y situaciones de la práctica deportiva.</p> <p>Autonomía y responsabilidad en la organización de su tiempo libre.</p> <p>Planificación y organización de actividades deportivas.</p> <p>La actividad física como situación motriz reglada, de carácter lúdico e institucionalizada.</p> <p>El juego y el deporte como medios de aprendizaje y desarrollo de cualidades físicas, psicomotrices y socioafectivas.</p> <p>El deporte como manifestación en diversos órdenes de nuestra sociedad.</p> <p>Análisis y reflexión sobre los aspectos positivos (esfuerzo, colaboración, respeto, tolerancia, etc.) y negativos (violencia, dopaje) del deporte</p> <p>Las relaciones interpersonales favorecedoras de la cooperación en las actividades físico-deportivas</p> <p>Trabajo en equipo: cooperación, respeto.</p>	<p>1. Dominar los gestos técnicos básicos de los deportes planteados: floorball, baloncesto.</p> <p>2. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p> <p>3. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p> <p>4. Asistir a clase y respetar las normas básicas.</p>	<p><u>1.1 Realiza adecuadamente los gestos técnicos básicos de los deportes planteados: floorball, baloncesto.</u></p> <p>2.1 Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>2.2 Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.1 Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>3.2 Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p> <p>3.3 Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>3.4 Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>3.5 Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a los argumentos válidos.</p> <p>3.6 Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p> <p><u>4.1 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.</u></p> <p>4.2 Respetar las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.</p>
Bloque 5. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno		
<p>Planificación de actividades físico deportivas en distintos medios en función de las posibilidades que</p>	<p>1. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas</p>	<p>1.1 Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona</p>

<p>ofrece el entorno. Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural. Valoración del patrimonio natural como fuente de recursos para la práctica de actividades físicas y recreativas. Impacto que tienen algunas actividades físico deportivas en el medio natural. Adopción de medidas prácticas. Beneficios que aporta la práctica de estas actividades en la salud individual y colectiva.</p>	<p>reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida del entorno.</p> <p>2. Asistir a clase y respetar las normas básicas.</p>	<p>con la forma de vida en los mismos. 1.2 Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. <u>1.3 Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</u> <u>2.1 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.</u> 2.2 Respeta las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.</p>
<p>Bloque 6. Situaciones de índole artística o de expresión</p>		
<p>Directrices para el diseño de composiciones coreográficas. Elaboración y práctica de actividades rítmicas con una base musical, en función de la técnica aprendida. Participación en composiciones coreográficas, con apoyo de una estructura musical, que incluya los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad Participación y aportación al trabajo en grupo de diversas actividades rítmicas y/o expresivas. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución y las propuestas de los demás.</p>	<p>1. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p> <p>2. Asistir a clase y respetar las normas básicas.</p>	<p><u>1.1 Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</u> 1.2 Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 1.3 Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas. <u>2.1 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.</u> 2.2 Respeta las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.</p>

▪ **RELACIÓN ENTRE ESTANDARES DE APRENDIZAJE BÁSICOS Y COMPETENCIAS**

ESTANDARES DE APRENDIZAJE BÁSICOS	COMPETENCIAS QUE DESARROLLA						
	CMT	CL	CD	CSC	SIEE	CEC	AA
Bloque 1. Contenidos comunes							
Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.	😊	😊	😊		😊		😊
Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables							
Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.					😊		😊
Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	😊				😊		😊
Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.	😊				😊		😊
Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a compañeros y al profesor.		😊		😊			
Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición							
Realiza adecuadamente los gestos técnicos básicos de los deportes planteados: floorball, baloncesto, salto de altura.	😊					😊	😊
Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a compañeros y al profesor.		😊		😊			
Bloque 4. Situaciones de cooperación							
Realiza adecuadamente los gestos técnicos básicos de los deportes planteados: floorball, baloncesto.	😊					😊	😊
Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.		😊		😊			😊
Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos				😊			
Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a compañeros y al profesor.		😊		😊			
Bloque 5. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno							
Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	😊			😊			
Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a compañeros y al profesor.		😊		😊			
Bloque 6. Situaciones de índole artística o de expresión							
Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.			😊		😊	😊	😊
Asiste a clase habitualmente y participa de forma individual y en grupo mostrando actitud de respeto a la asignatura, a compañeros y al profesor.		😊		😊			

- **CMT** (competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología), **CL** (comunicación lingüística), **CD** (competencia digital), **CSC** (competencias sociales y cívicas), **AA** (aprender a aprender), **SIEE** (sentido de iniciativa y espíritu emprendedor), **CEC** (conciencia y expresiones culturales).

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

Como hemos visto la materia se estructura en torno a **cinco** tipos de situaciones motrices diferentes que, junto con un bloque de contenidos comunes, dan lugar a seis bloques de contenido. A saber:

1. **Bloque 1. Contenidos comunes.**
2. **Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables.**
3. **Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición.**
4. **Bloque 4. Situaciones de cooperación.**
5. **Bloque 5. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno.**
6. **Bloque 6. Situaciones de índole artística o de expresión.**

De algunos de dichos bloques de contenido emana de manera natural, a nuestro entender, una serie de unidades didácticas que los desarrollan y que seguirán a lo largo del curso la secuenciación que a continuación se explica:

1. **Contenidos comunes.**

I **Grandes retos cooperativos.**

IV **Nutrición.**

2. **Acciones motrices individuales en entornos estables.**

II **Condición Física y Salud.** Valoración de la CF individual.

VII **Deportes individuales:** Atletismo, el rey de los deportes olímpicos.

3. **Acciones motrices en situaciones de oposición y/o colaboración.**

VI **Deportes de ocio y recreación:** Floorball.

III **Deportes colectivos:** Baloncesto.

4. **Situaciones de índole artística o de expresión.**

V **Expresión Corporal.** Composiciones rítmico-expresivas de grupo. Composición de Acroport

5. **Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno**

VIII **Actividades en el medio natural:** Orientación y uso del mapa y la brújula.

El **bloque de contenidos comunes** estará presente en todas aquellas unidades didácticas en las que pueda servir de apoyo.

▪ **TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS.**

Podríamos atrevernos a proponer la siguiente temporalización:

EVALUACIÓN	MESES	UNIDADES	CONTENIDOS	Nº DE SESIONES
PRIMERA	Octubre Noviembre Diciembre	I	GRANDES RETOS COOPERATIVOS	3
		II	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	7
		III	DEPORTES COLECTIVOS (Baloncesto)	10
SEGUNDA	Enero Febrero Marzo	IV	NUTRICIÓN	5
		V	EXPRESIÓN CORPORAL	10
		VI	DEPORTES DE OCIO Y RECREACIÓN (Floorball)	6
TERCERA	Marzo Abril Mayo Junio	VII	ATLETISMO (El Rey de los deportes Olímpicos)	6
		VIII	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	12

Contemplamos 66 periodos lectivos, 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.)

Además de por la evolución de la pandemia, esta distribución realizada en el tiempo también dependerá 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.

▪ **SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS.**

1ª UNIDAD DIDÁCTICA: GRANDES RETOS COOPERATIVOS

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Normas de clase: asistencia, puntualidad, material necesario, uso y recogida del material...

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. El trabajo en grupo: respeto a los turnos de intervención, a las opiniones de los demás
2. Realización de diferentes dinámicas de grupo de características eminentemente motrices.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Valoración de la existencia de unas normas comunes de funcionamiento como condición indispensable en el desarrollo de cualquier actividad y de la necesidad de esfuerzo, colaboración y respeto.

2ª UNIDAD DIDÁCTICA: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Calentamiento general y específico.
2. Sistemas para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
3. Principios básicos del acondicionamiento físico.
4. Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes originadas por la práctica de las actividades físicas.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Autonomía en la realización de calentamientos generales y específicos.
2. Acondicionamiento físico: seguir mejorando las capacidades físicas básicas:
 - Flexibilidad
 - Resistencia aeróbica
 - Velocidad
 - Fuerza explosiva
 - Fuerza resistencia
 - Agilidad
3. Aplicación de los principios básicos y sistemas de acondicionamiento físico para mejorar sus capacidades.
4. Comprensión y utilización autónoma de los principios básicos y sistemas de entrenamiento.
5. Mayor intensidad y duración en el trabajo que en el curso anterior.
6. Práctica de tareas preventivas de carácter postural.
7. Aplicación de técnicas de relajación.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Valorar los efectos que tienen sobre la condición física determinados hábitos, tanto positivos (higiénicos, alimentación, ...) como negativos (tabaco, sedentarismo, alcohol, ...).
2. Valorar el desarrollo de las capacidades físicas como medio para conseguir una vida saludable.
3. Respetar las normas de higiene y prevención de disminuciones funcionales, derivadas de determinadas conductas posturales.
4. Promover una actitud crítica ante los fenómenos socioculturales asociados a las actividades físico-deportivas.

3ª UNIDAD DIDÁCTICA: DEPORTE COLECTIVO - BALONCESTO

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Técnica, táctica y reglamento del Baloncesto.
2. Capacidades físicas y habilidades motrices necesarias para la práctica del Baloncesto.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Realización de calentamientos específicos.

2. Realización de las habilidades motrices específicas del Fútbol Sala, es decir, sus gestos técnicos básicos:

- El bote y dominio del balón
- Diferentes tipos de pase.
- El lanzamiento a canasta y la bandeja
- Habilidades de dribling con balón
- Posición básica defensiva y de triple amenaza en ataque

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Valorar la participación en actividades deportivas independientemente del nivel alcanzado.
2. Valorar la práctica del Baloncesto como forma amena de cubrir el tiempo de ocio y mejorar las relaciones interpersonales.
3. Valorar positivamente este deporte como medio para encauzar la agresividad.
4. Valorar los efectos positivos del deporte como práctica habitual para la mejora de la calidad de vida.
5. Valorar el deporte como fenómeno sociocultural.

4ª UNIDAD DIDÁCTICA: NUTRICIÓN

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Repercusiones positivas de la AF y una correcta alimentación para la mejora de la salud.
2. Pirámide y rueda de la alimentación y calorías vacías.
3. Análisis de dietas y su repercusión sobre su salud
4. Influencia de la publicidad en nuestros hábitos alimenticios

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Análisis de hábitos alimenticios.
2. Las etiquetas y el nutriscore
3. Experimentación con recetas saludables.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Valoración de la influencia de la publicidad en nuestras decisiones nutricionales.
2. Valoración de los efectos positivos de una dieta equilibrada y la actividad física como

5ª UNIDAD DIDÁCTICA. EXPRESIÓN CORPORAL: LOS MONTAJES DE ACROSPORT

condiciones básicas para la mejora de nuestra calidad de vida y salud.

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Aspectos básicos generales del Acroposrt: roles, posturas y agarres.
2. Las normas de seguridad y la vital importancia de las ayudas en el montaje, mantenimiento y destrucción de las figuras.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Realización de diferentes tipos de figuras.
2. Los enlaces y la adecuación al ritmo.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Valorar la práctica de este deporte como medio para mejorar las habilidades motrices.
2. Consolidación de las relaciones entre los compañeros (cohesión de grupo) y mantener una participación activa trabajando de forma autónoma.
3. Mejora de la creatividad, la parte artística de cada alumno.

6ª UNIDAD DIDÁCTICA: DEPORTES DE OCIO Y RECREACIÓN – EL FLOORBALL
--

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Técnica, táctica y reglas de juego del Floorball.
2. Aspectos cualitativos y cuantitativos de las destrezas necesarias para la práctica de este deporte.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Realización de calentamientos específicos.
2. Adquisición y realización de las habilidades motrices específicas del Floorball es decir, sus gestos técnicos básicos:
 - La conducción.
 - El pase y la recepción.
 - El lanzamiento.
 - Iniciación al regate
 - Posición y situación básica en defensa (intercepción)

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Valorar la práctica de este deporte como medio para mejorar la coordinación visomotriz.
2. Valorar los efectos positivos del deporte como forma de cubrir el tiempo de ocio.
3. Valorar y encauzar positivamente la agresividad en el deporte y en la vida diaria.

7ª UNIDAD DIDÁCTICA: ATLETISMO: EL REY DE LOS DEPORTES OLIMPICOS

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Reglamento básico de las pruebas atléticas.
2. Los JJOO historia y relevancia actual.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Práctica de diferentes pruebas y/o concursos atléticos.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Valorar las diferentes especialidades del Atletismo como reto propio frente las dificultades a superar de acuerdo con sus propias capacidades.
2. Disposición favorable a la autoexigencia y superación de los propios límites.
3. Valoración de la importancia histórica y la relevancia del movimiento olímpico en la actualidad.

8ª UNIDAD DIDÁCTICA: PLANIFICACIÓN DE A. FÍSICAS EN EL ENTORNO NATURAL**CONTENIDOS CONCEPTUALES**

1. Profundización en los conceptos revisados en años anteriores.
2. Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
3. Beneficios que aporta la práctica de estas actividades en la salud individual y colectiva.
4. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida del entorno

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Planificación autónoma de actividades físico-deportivas en el entorno próximo en función de las posibilidades que este ofrece.
2. Comparación de los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y relacionarlos con la forma de vida en los mismos.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

1. Valorar el patrimonio natural como fuente de recursos para la práctica de actividades físicas y recreativas.
2. Demostrar hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

▪ ESTRATEGIAS PARA EVALUAR EL APRENDIZAJE.

La evaluación en deberá ajustarse a las siguientes consideraciones:

- Será **continua**. Evaluación a lo largo de todo el curso. Teniendo en cuenta que habrá criterios que se trabajen de forma transversal en muchas Situaciones de Aprendizaje y criterios que puedan ser trabajados durante dos o tres. Se tendrá en cuenta esa evolución en el desempeño mostrado en el criterio
- **La evaluación inicial** en la unidad de condición física no se realizará pues partiremos de los niveles alcanzados en el curso anterior. En las unidades de deportes y de ritmo y expresión, se aplicará una prueba inicial o bien mediante la observación del profesor en las primeras sesiones, con el fin de conocer el nivel de conocimientos y motivaciones de los alumnos respecto a la actividad que se vaya a realizar en cada unidad.
- Será **formativa** nos proporcionará información constante sobre si la enseñanza se adapta a los aprendizajes de los alumnos. El profesor mediante la observación diaria y otros instrumentos de evaluación/calificación se formará criterios sobre la consecución de las capacidades de los alumnos. Dicha información se proporcionará al alumno/a para que sea también consciente de cómo evoluciona su proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que permitirá al alumno/a mejorar y ajustar su proceso educativo a lo que se espera de él.
- La evaluación estará totalmente **integrada** en los diferentes contextos que se planteen en las situaciones de aprendizaje así como en el trabajo de los diferentes descriptores de las competencias.
- Estará **referenciada a los criterios de evaluación**. Se evaluarán los criterios de evaluación siendo estos de dónde se obtendrá la información tanto para evaluar cómo para proporcionar una calificación al alumnado.
- Utilizaremos **técnicas e instrumentos variados** y diferentes para evaluar el proceso de evaluación del alumnado, y que a continuación pasamos a detallar.

▪ **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN.**

Los instrumentos y técnicas que se detallan a continuación serán los que en principio se utilizarán en 4º de la ESO a lo largo del año para la evaluación del aprendizaje. Además, determinamos el valor 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.

La **calificación final** del alumno resultará de la **media aritmética de las tres** calificaciones correspondientes a cada evaluación. Cada evaluación supone, un 33% de la calificación por lo tanto, o 10 puntos de un total de 30.

Evaluación de conceptos (20% de la nota = 6 Puntos de un total de 30 puntos)

- Exámenes escritos, uno por trimestre de acuerdo a la teoría reflejada en los apuntes teóricos. Cada uno de los tres exámenes supondrá un 20% de la nota trimestral (y su cómputo global, por lo tanto, un 20% de la nota final).
- Trabajos escritos y/o audiovisuales sobre contenidos teórico-prácticos. Sólo en casos de adaptación curricular o como mecanismo voluntario para subir nota.
- Exposición oral de los trabajos escritos o audiovisuales sobre contenidos teórico-prácticos. Sólo en casos de adaptación curricular o como mecanismo voluntario para subir nota

Evaluación de procedimientos (50% de la nota = 15 Puntos de 30):

- Resolución (o no) de 9 grandes retos cooperativos motrices (0,5 puntos)
- Test de condición física (35 puntos). La puntuación será calculada a través de la media aritmética de los resultados obtenidos en los siguientes 8 test de condición física, según baremo que figura en la ficha que será previamente entregada a los alumnos (batería EUROFIT).
 - Test de carrera continua / Potencia aeróbica.
 - Test de agilidad.
 - Test de flexibilidad.
 - Test de lanzamiento de balón medicinal / fuerza explosiva de brazos
 - Test de saltos en banco / Fuerza Resistencia de piernas.
 - Test de salto horizontal / Fuerza Explosiva de de piernas.
 - Test de velocidad (50 metros lisos).
 - Test de fuerza-resistencia abdominal (abdominales en 60 seg).
- Pruebas de evaluación de la aptitud deportiva (3 puntos):
 - Valoración de aptitud deportiva vóleybol (1 punto / 10%).
 - Valoración de aptitud deportiva baloncesto (1 punto / 10%).
 - Valoración de aptitud deportiva Juegos alternativos (1 punto / 10%).
- Mapas / recorridos de orientación Complimentación de cada uno de los de sesiones. Creación de un mapa/recorrido de orientación (3 puntos).
- Creación, desarrollo y representación de un montaje de Acrosport (2,5 puntos).

Evaluación de valores (30% de la nota = 10 puntos de un total de 30):

- Control de asistencia (10 %), se restará 0,5% por cada falta de asistencia no justificada.
- Observación diaria (registro anecdótico, hojas de observación, rubricas, ...) (20%):
 - de comportamientos irrespetuosos hacia sus compañeros, el material e instalaciones, o al profesor (que restarán en función de su gravedad).
 - del esfuerzo, la implicación, el progreso y la predisposición al trabajo en clase. (que sumarán en función de su magnitud).

PROGRAMACIÓN

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

	C C C					C P			S T E M					C D					C P S A A					C C				C E			C C E C									
	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.

Competencia específica 1

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

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"*)

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").

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").

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")

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).

Competencia específica 2

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")

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 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)

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. (B.C. "C" y "D" // U.T. "Deportes").
- Profundiza en los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos 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. todas // U.T. todas)

Competencia específica 3

3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la 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. todas // 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 dialogo 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)

Competencia específica 4

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 culturacastellana 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).

Competencia específica 5

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

Estas orientaciones se concretan para nuestra materia a partir de los principios metodológicos de la etapa establecidos en el *Decreto 40/2022* que establece el currículo para bachillerato en nuestra comunidad.

El profesorado deberá fomentar 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.

Las estrategias metodológicas utilizadas en Educación Física deben contextualizar el aprendizaje y se adaptarán a las diferentes capacidades del alumnado, el tiempo, los recursos y espacios disponibles. Algunas de las más eficaces son las que aplican aprendizajes cooperativos, buscando información, planificando tareas, elaborando hipótesis, intercambiando ideas, investigando y experimentando, compartiendo y construyendo el conocimiento de manera conjunta.

En esta materia, el alumnado trabajará con técnicas variadas como son la discusión o debate, la investigación, el descubrimiento, el estudio dirigido, la exposición, la experimentación y la representación de roles, entre otras.

Los recursos y materiales que se pueden aplicar en Educación Física son múltiples y diversos, desde los específicos de la materia, pasando por los más tradicionales hasta los más innovadores, alternativos, autoconstruidos y reciclados, impresos (murales, libros, prensa, diccionarios...), audiovisuales e informáticos (aplicaciones móviles, comunicación...).

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 del alumnado, con agrupamientos flexibles, utilizando espacios diferentes y distribuyendo los tiempos de actividad respetando el ritmo de aprendizaje y desarrollo individual, así como el impulso competencial del aprendizaje. Al comienzo de la clase se podrían plantear, si fuese necesario, los aspectos teóricos y conceptuales que serán la base para el desarrollo de las tareas y actividades por parte del alumnado que el docente haya planificado, pudiendo dedicar la última parte de la lección a la puesta en común de las conclusiones que se deriven de la tarea realizada en el aula.

Para materializar este conjunto de intenciones existen numerosos modelos pedagógicos, entre ellos: el aprendizaje cooperativo, la educación deportiva, el modelo comprensivo, el estilo actitudinal, el modelo de responsabilidad personal y social, el vinculado a la salud o el basado en la autoconstrucción de materiales, entre otros. Sin embargo, no se debe olvidar que estos deben establecerse en función de otros aspectos como los contenidos, el profesorado, el alumnado y el contexto en el que se aplican.

En cuanto a la evaluación el *Decreto 40/2022* que establece el currículo para bachillerato en nuestra comunidad define una serie de orientaciones; a partir de estas, se concretan las siguientes orientaciones para la evaluación de los aprendizajes del alumnado en la materia Educación Física.

Los instrumentos de evaluación asociados serán variados, contextualizados y dotados de capacidad diagnóstica acerca del proceso de aprendizaje desplegado por el alumnado, contribuyendo a constatar la adquisición de las competencias clave y las posibilidades de mejora existentes.

Prevalecerán los instrumentos que pertenezcan a técnicas de observación (registro anecdótico, guía de observación, escala de actitudes, diario del profesor, dianas de evaluación, rúbricas, entre otros) y a técnicas de análisis del desempeño del alumnado (portfolio, cuaderno del alumno, proyectos, trabajo de investigación, entre otros), por encima de aquellos instrumentos vinculados a técnicas de rendimiento o cualificación (pruebas orales, pruebas escritas, pruebas prácticas, entre otras), que, en todo caso, deberían ajustarse a las individualidades de cada sujeto.

Aprendizaje interdisciplinar desde la materia

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, pero guarda especial relación, entre otras, con las materias de Biología, Cultura Audiovisual, Artes Escénicas y Anatomía Aplicada.

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.

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 a través de 5 unidades temporales 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. PROYECTOS SIGNIFICATIVOS A REALIZAR.

Serán consideradas como verdaderos proyectos significativos todas las unidades temporales, excepto la unidad temporal de Deportes dentro de la cual serán considerados como proyectos significativos todos y cada uno de los procesos didácticos diseñados y dirigidos a cada uno de los deportes planteados.

I. SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES TEMPORALES

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			
	Junio	II	EXPRESIÓN CORPORAL	12

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.

J. CONTENIDOS DIDACTICOS DE LAS UNIDADES TEMPORALES

1ª UNIDAD DIDÁCTICA: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

Dada su importancia y magnitud la dividiremos en dos bloques. Sólo realizaremos la evaluación inicial en casos concretos, pues consideramos que si el alumno ha cursado los años anteriores en el mismo centro no es necesaria la realización de esta evaluación. En el Departamento habrá unas fichas donde constará el estado físico conseguido en el curso anterior, sirviendo esto como medio diagnóstico para construir los conocimientos del curso siguiente.

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Evaluación de la condición física. Conocimiento de diferentes tipos de tests 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.
6. 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 de los temas elegidos libremente por cada alumno/a o 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. Aprender 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 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.
3. Aprender 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.

K. ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA EVALUAR EL APRENDIZAJE

La evaluación en deberá ajustarse a las siguientes consideraciones:

- Será **continua**. Evaluación a lo largo de todo el curso. Teniendo en cuenta que habrá criterios que se trabajen de forma transversal en muchas Situaciones de Aprendizaje y criterios que puedan ser trabajados durante dos o tres. Se tendrá en cuenta esa evolución en el desempeño mostrado en el criterio
- **La evaluación inicial** en la unidad de condición física no se realizará pues partiremos de los niveles alcanzados en el curso anterior. En las unidades de deportes y de ritmo y expresión, se aplicará una prueba inicial o bien mediante la observación del profesor en las primeras sesiones, con el fin de conocer el nivel de conocimientos y motivaciones de los alumnos respecto a la actividad que se vaya a realizar en cada unidad.
- Será **formativa** nos proporcionará información constante sobre si la enseñanza se adapta a los aprendizajes de los alumnos. El profesor mediante la observación diaria y otros instrumentos de evaluación/calificación se formará criterios sobre la consecución de las capacidades de los alumnos. Dicha información se proporcionará al alumno/a para que sea también consciente de cómo evoluciona su proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que permitirá al alumno/a ir mejorando y ajustando su proceso educativo a lo que se espera.
- La evaluación estará totalmente **integrada** en los diferentes contextos que se planteen en las situaciones de aprendizaje, así como en el trabajo de los diferentes descriptores de las competencias.
- Estará **referenciada a los criterios de evaluación**. Se evaluarán los criterios de evaluación siendo estos de dónde se obtendrá la información tanto para evaluar cómo para proporcionar una calificación al alumnado.
- Utilizaremos **técnicas e instrumentos variados** y diferentes para evaluar el proceso de evaluación del alumnado, y que a continuación pasamos a detallar.

L. 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 (21% de la nota):

- Exámenes escritos, uno por trimestre de acuerdo a la teoría reflejada en los apuntes teóricos. Cada uno de los tres exámenes supondrá un 7% de la nota.
- Trabajos escritos y/o audiovisuales sobre contenidos teórico-prácticos. Sólo en casos de adaptación curricular o como mecanismo voluntario para subir nota.
- Exposición oral de los trabajos escritos o audiovisuales sobre contenidos teórico-prácticos. Sólo en casos de adaptación curricular o como mecanismo voluntario para subir nota

Evaluación de procedimientos (49% de la nota):

- Test de condición física (17 %) (ver anexos):
 - Test de carrera continua (5 %).
 - Test de agilidad (3 %).
 - Test de flexibilidad (3 %).
 - Test de lanzamiento de balón medicinal (3 %).
 - Test de saltos en banco (3 %).

- Pruebas de evaluación de la aptitud deportiva (8 %):
 - Organización y desarrollo de competiciones deportivas (2 %).
 - Observación de la participación en competiciones deportivas (resolución de problemas tácticos, puesta en práctica de gestos técnicos, ...).(1,5 %)
 - Creación y resolución de retos sobre técnica deportiva. Sólo en casos de adaptación curricular o como mecanismo voluntario para subir nota
- Creación de un juego nuevo, desarrollo y organización ante sus compañeros. (10 %).
- Creación, desarrollo y representación de un ejercicio de expresión corporal libre en grupo. (10 %).
- Creación de una actividad física en el medio natural, desarrollo y organización con sus compañeros. (4 %).

Evaluación de valores (30% de la nota):

- Control de asistencia (10 %), se restará 0,5% por cada falta de asistencia no justificada.
- Observación diaria (registro anecdótico, hojas de observación, rubricas, ...) (20%):
 - de comportamientos irrespetuosos hacia sus compañeros, el material e instalaciones, o al profesor (que restarán en función de su gravedad).
 - del esfuerzo, la implicación, el progreso y la predisposición al trabajo en clase. (que sumarán en función de su magnitud).

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

Compe tencia	Criterio de evaluac.	Examen teórico			Observac. actitud			Test condición física					Deportes		Juegos		Expres corporal	Activi. naturaleza	
		1ºEv.	2ºEv	3ºEv	1ºEv	2ºEv	3ºEv	cc	flex	lanz	salt	agili	Organiz.	particip	Organiz	particip		Organiz	particip
1	1.1		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
	1.2		X		X	X	X		X	X	X	X		X					
	1.3	X																	
	1.4	X			X	X	X	X	X	X	X	X		X					
	1.5							X	X	X	X	X		X					
	1.6	X																	
	1.7				X	X	X												
	1.8							X											
	1.9				X	X	X												
2	2.1			X									X		X			X	
	2.2				X	X	X							X		X			X
	2.3		X											X		X			X
	2.4				X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X		X
3	3.1			X	X	X	X						X		X		X	X	
	3.2				X	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
	5.2			X	X	X	X											X	X

N. ESTUDIOS NOCTURNOS

La programación y planificación se ajustará a la ya expuesta para los estudios de bachillerato diurno. No obstante, la asignación por ley de una sola hora de clase a la semana (32 horas lectivas al año), insuficiente por no decir ridícula, obliga a realizar algunas modificaciones; a saber:

✓ **Competencias clave, descriptores operativos, criterios de evaluación, indicadores de logro.**

Coincidirán con los ya señalados para el bachillerato diurno. No obstante, dado que el tiempo disponible para su consecución es la mitad, el **grado y la exigencia de consecución también será menor y estará centrado en los intereses particulares** manifestados por el grupo de alumnos/as

✓ **Bloques de contenido.**

También serán los mismos que los correspondientes al bachillerato diurno pero tratados en **menor profundidad**. Dado el escaso tiempo disponible el profesor decidirá entre **dos alternativas**:

- Tratar todos los bloques de contenido de manera superficial.
- Eliminar algún bloque para poder abordar el resto con profundidad.

✓ **Unidades Temporales.**

Debido a la incomprensible y escasa asignación horaria el número de unidades didácticas deberá ser menor.

Será **obligatoria** la unidad didáctica de "**Condición Física Y Salud**" dándoles a **elegir** a los alumnos/as en cuanto al resto de unidades didácticas entre:

- Tratar todas superficialmente.
- Elegir aquellas que más les motiven para tratarlas en profundidad.

La decisión final quedará reflejada en un **acta de departamento**.

Podrían darse pues **dos posibilidades** distintas:

EVALUACIÓN	MESES	UNIDADES	CONTENIDOS	Nº DE SESIONES
PRIMERA	Octubre Noviembre Diciembre	I	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	10
SEGUNDA	Enero Febrero Marzo	IV	DEPORTES	10
TERCERA	Abril Mayo Junio	II	EXPRESIÓN CORPORAL	10

EVALUACIÓN	MESES	UNIDADES	CONTENIDOS	Nº DE SESIONES
PRIMERA	Octubre	I	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD I	5
	Noviembre Diciembre	IV	JUEGOS CREATIVOS	6
SEGUNDA	Diciembre	I	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD II	6
	Enero Febrero	III	DEPORTES COLECTIVOS o ALTERNATIVOS	5
TERCERA	Marzo	III	DEPORTES COLECTIVOS o ALTERNATIVOS	5
	Abril Mayo Junio	II	EXPRESIÓN CORPORAL	5

✓ Evaluación.

Aunque se seguirán los mismos criterios y procedimientos de la Programación de Bachillerato Diurno, se tendrá en cuenta que los alumnos/as son mayores y probablemente lleven tiempo sin realizar actividades físicas o deportivas, lo que hace necesario modificar los criterios porcentuales de calificación que pasarán a ser los siguientes:

Conceptos	30%
Procedimientos	30%
Valores: Asistencia a clase, actitud, esfuerzo, interés	40%

Además, el número de faltas de asistencia superior al **20%** que no sean justificadas con certificado médico oficial influirá negativamente y proporcionalmente en la calificación.

O. CONTENIDOS TRANSVERSALES.

En nuestra programación, y por tanto en nuestra labor docente, debemos incorporar, según lo establecido en el artículo 9, en los apartados 1 y 2 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, los siguientes contenidos de carácter transversal:

- 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.

- Técnicas y estrategias propias de la oratoria que proporcionen al alumnado confianza en sí mismo, gestión de sus emociones y mejor de sus habilidades sociales.

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. Asimismo, son importantes las tareas de autoevaluación y coevaluación como reflexión sobre estas actividades.

- Interés y el hábito de la lectura.

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.

- La expresión escrita.

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

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
Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable		X			X
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	X	
Interés y hábito de la lectura	X			X	
La expresión escrita		X	X		X

ASPECTOS

COMUNES

A. CRITERIOS BASICOS DE METODOLOGÍA DIDÁCTICA

1. 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.
2. 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.
3. Debemos fomentar la autonomía en el desarrollo de la condición física, así como en a organización deportiva y creación de trabajos con carácter expresivo.
4. Tenemos que contribuir a que el alumno considere el **hábito del ejercicio físico** como algo diario y básico dentro de la vida normal.
5. 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.
6. En la Enseñanza Primaria e incluso, un poco, en el primer ciclo de la Enseñanza Secundaria la creación de situaciones lúdicas en las que se ve el ejercicio como un juego constituían la gran mayoría de las propuestas, en el 2º ciclo y en bachillerato van perdiendo peso. El alumno necesita ver unos objetivos claros que le hagan mejorar su condición física, que le ayuden a reforzar su propia imagen y facilitar su acercamiento a los demás. En este aspecto las actividades de expresión corporal son muy positivas y deben plantearse con este objetivo.
7. En el Bachillerato la metodología será continuación de la utilizada en la ESO. Por tanto, se procurará implicar a los alumnos en la materia, tratando de demostrarles que esta forma parte de sus vidas e insistiendo en la trascendencia de su dominio con vistas, no solo a su formación como futuros adultos, sino también como ingrediente cotidiano de sus relaciones personales. Para conseguir esto es fundamental la tarea de equipo, por ejemplo de trabajos monográficos ya que:
 - Permite una profundización activa en la materia
 - Estimula al alumno a organizarse, trazar objetivos y coordinar sus esfuerzos, es decir, fomenta la responsabilidad y la socialización.
8. La estructuración de los contenidos conceptuales 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.

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 conceptuales.

B. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO

Es preciso tener en cuenta los siguientes apartados:

- Criterios comunes de calificación.
- Técnicas e instrumentos para la evaluación
- Alumnos exentos.
- Prueba final extraordinaria de junio.
- Planes de recuperación y refuerzo.

B.1) CRITERIOS COMUNES DE CALIFICACIÓN

1. El grado de cumplimiento de los estándares de aprendizaje de los contenidos mínimos (2º ESO y 4º ESO), o en su caso de los criterios de evaluación e indicadores de logro (1º ESO, 3 ESO y 1º bachillerato), se valorará **de 0 a 10** puntos. Podrán ser trabajados en diferentes ocasiones a lo largo del curso siendo la nota final la media del nivel de desempeño demostrado por el alumno/a.
2. La **calificación final** resultará de la **nota ponderada**, de acuerdo a lo explicitado en cada curso, **de las tres** calificaciones correspondientes a cada evaluación. No obstante, se debe tener en cuenta que las notas del 1º y 2º trimestre son meramente informativas, siendo la nota final la verdaderamente válida.
3. **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 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. 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**.
4. 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.
5. En **Bachillerato**, debido a la enorme dificultad que supone la consecución de la nota máxima en una asignatura con tantos ámbitos a valorar (expresión corporal, condición física, actividades deportivas, conocimientos teóricos...), el **10 en la calificación final se obtendrá alcanzando una media final de 9'3**.
6. Para considerar que el alumnado ha superado la materia, la puntuación media de todos los criterios deberá de ser **igual o superior a 5**.
7. **Incremento voluntario y/o excepcional de la nota de calificación.** Se podrá llevar a cabo a través de 2 mecanismos:
 - Espontaneo. Independientemente de la calificación obtenida en el apartado de actitud a través de los instrumentos y ponderación ya reflejados en cada curso, los alumnos/as podrán obtener un incremento adicional de la nota de calificación total 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 actitud positiva hacia la asignatura y sus compañeros; 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 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.

B.2) TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN:

Los instrumentos y técnicas que se detallan a continuación serán los que en principio se utilizarán en nuestra materia a lo largo del año para la evaluación del aprendizaje. 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.

✓ **Evaluación de conceptos:**

- Preguntas escritas de carácter reflexivo.
- Exámenes escritos y orales.
- Trabajos escritos y/o audiovisuales sobre contenidos teórico-prácticos.
- Exposición oral de los trabajos escritos o audiovisuales sobre contenidos teórico-prácticos.

✓ **Evaluación de procedimientos:**

- Test de condición física.
- Pruebas de evaluación del rendimiento deportivo:
 - Creación y resolución de retos sobre técnica deportiva
 - Resolución de problemas tácticos,
 - Participación en competiciones y juegos.
 - Exámenes sobre técnica deportiva.
- Trabajos individuales y/o colectivos sobre aspectos generales o específicos relacionados con la unidad temporal:
 - Creaciones de Expresión corporal individuales o colectivas.
 - Elaboración y realización de composiciones de acrosport individuales o colectivas.
- Observación diaria (registro anecdótico, hojas de observación, rubricas, ...) constatando el trabajo realizado.

✓ **Evaluación de valores:**

- Control de asistencia.
- Observación del esfuerzo, la implicación y la predisposición al trabajo en clase.
- Reflexiones individuales o colectivas (sensaciones, impresiones, ...)
- Ponderación del progreso experimentado respecto a evaluaciones anteriores.
- Observación y análisis de comportamientos irrespetuosos hacia sus compañeros, el material e instalaciones, o al profesor.

✓ **Autoevaluación y coevaluación:** rubricas, escalas, entrevistas, cuestionarios, ...

B.4) 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.5) PRUEBA FINAL EXTRAORDINARIA DE JUNIO✓ **ESO:**

Constará de tres pruebas:

1. Test de condición física. Valor de la prueba el 30%.
2. Test de técnica de los deportes correspondientes a cada curso o ejercicio de Expresión corporal (a elegir una sola actividad por el profesor). Valor de la prueba el 35%.
3. Examen teórico de los contenidos conceptuales de las unidades didácticas. Valor de la prueba el 35%. No obstante, el profesor podrá examinar de los procedimientos y contenidos conceptuales de una o varias unidades didácticas sólo si lo considera oportuno.

La nota de actitud de todo el curso sólo se tendrá en cuenta cuando esta sea positiva, en este caso el valor de las pruebas será del 20% apartado 1, 25% apartado 2, 25% apartado 3 y 30% la actitud.

✓ **BACHILLERATO**

Consistirá en dos tipos de pruebas:

1. Test de condición física: Flexibilidad, agilidad. saltos en banco sueco y lanzamiento de balón medicinal. Valor de la prueba 50% de la nota.
2. Examen teórico de los contenidos conceptuales de todas las unidades didácticas. Valor de la prueba el 50% restante.

B.6) PLANES DE RECUPERACIÓN Y REFUERZO.

Se ofrecerá la posibilidad de llevar a cabo actividades de refuerzo más allá de los límites temporales de la clase. 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.

Medidas específicas de refuerzo y recuperación			
Alumno/a:			Curso:
Profesor responsable:		Materia y Dpto:	
Causa	Contenidos	Competencias	Medidas
<input type="checkbox"/> Absentismo. <input type="checkbox"/> Bajo grado de consecución de objetivos. <input type="checkbox"/> Bajo grado de adquisición de competencias. <input type="checkbox"/> Hábitos de estudio y trabajo. <input type="checkbox"/> Otras: _____ _____ _____ _____		<input type="checkbox"/> C. comunicación lingüística. <input type="checkbox"/> C. matemática y C. B. en ciencia y tecnología. <input type="checkbox"/> C. digital. <input type="checkbox"/> C. aprender a aprender. <input type="checkbox"/> C. sociales y cívicas. <input type="checkbox"/> C. sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. <input type="checkbox"/> C. conciencia y expresiones culturales. ----- <input type="checkbox"/> C. comunicación lingüística. <input type="checkbox"/> C. plurilingüe. <input type="checkbox"/> C. matemática y C. en ciencia, tecnología e ingeniería. <input type="checkbox"/> C. digital. <input type="checkbox"/> C. personal, social y de aprender a aprender. <input type="checkbox"/> C. ciudadana. <input type="checkbox"/> C. emprendedora. <input type="checkbox"/> C. en conciencia y expresión culturales.	<input type="checkbox"/> Atención individualizada en el aula. <input type="checkbox"/> Realización de actividades fuera de horario lectivo: _____ _____ _____ _____ _____ _____ <input type="checkbox"/> Asistencia a clases de refuerzo y recuperación. <input type="checkbox"/> Seguimiento digital (Teams, correo, Aula virtual). <input type="checkbox"/> Seguimiento tutor de pendientes. <input type="checkbox"/> Realización de exámenes de recuperación de materia pendiente.

Seguimiento y valoración del plan					
		1-menor, 3-mayor	1	2	3
1ª evaluación	Grado de cumplimiento del plan.				
	Efectividad del plan.				
	Avances conseguidos:				
	Modificaciones:				
2ª evaluación	Grado de cumplimiento del plan.				
	Efectividad del plan.				
	Avances conseguidos:				
	Modificaciones:				
Evaluación final	Grado de cumplimiento del plan y valoración de actividades.				
	Progreso y resultados conseguidos por el alumno.				
	Colaboración y comunicación con la familia.				
	Necesidad de continuar con el plan el seguimiento curso.				

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 alcanzar las competencias específicas.

Para cada uno de estos aspectos, y como medio para alcanzar satisfactoriamente las competencias específicas de la asignatura, hemos diseñado un plan de trabajo concreto a realizar por el alumno/a:

- **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.

En cualquier caso, el plan de trabajo se concretará de manera individual de acuerdo a las características individuales del alumno/a y a su problemática.

Control y evaluación.

En el caso de poder disponer de sesiones vespertinas (**clases de recuperación**) dedicadas a estos alumnos/as, algo que sería muy deseable, las actividades serán diseñadas y dirigidas por el profesor al que se le asigne el control de dichas sesiones y el será el encargado de llevar a cabo el control y la evaluación de dichos alumnos/as y de sus planes a lo largo del curso.

De no ser así, será el profesor que le esté dando clase de E.F. en el curso actual quién concrete y controle el plan de recuperación. En este caso para el control y la evaluación de estos alumnos/as se procederá en función del nivel educativo en el que se encuentren:

- Alumnos/as de la E.S.O.

El control y evaluación a lo largo del curso se llevará a cabo a través del profesor que le esté dando clase de E.F. en el curso actual. Además, si el profesor que lleva su control así lo estima, se someterán a una prueba final que establecerá y realizará el Departamento al final del curso y cuyo formato y criterios de evaluación se ajustarán a lo ya establecido en la prueba final de junio para la E.S.O. La nota final resultará de lo obtenido en dicha prueba (80%) y del informe del profesor que llevó su control a lo largo del curso (20%).

- Alumnos/as de Bachillerato

Se realizarán 2 pruebas iguales a lo largo del curso, una en el mes de febrero y otra a final del curso. La evaluación global positiva de una u otra supondrá la superación de la asignatura pendiente. Las pruebas serán concretadas por el Departamento, no obstante, se ajustarán al formato y criterios de evaluación ya determinados para los exámenes finales de junio en Bachillerato.

- ✓ Planes de mejora.

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 las competencias específicas de la asignatura, hemos diseñado un plan de trabajo refuerzo a realizar por el alumno/a:

- 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.

En cualquier caso, el plan de trabajo se concretará de manera individual de acuerdo a las características individuales del alumno/a y a su problemática.

Control y evaluación.

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. ACTIVIDADES A REALIZAR POR LOS ALUMNOS/AS ENTRE EL FINAL DE LA 3ª EVALUACIÓN Y EL INICIO DE LA PRUEBA FINAL DE JUNIO

C.1) Alumnos/as que tengan aprobado el curso.

Según criterio del profesor/a:

- Torneos deportivos que pongan en práctica las habilidades trabajadas a lo largo del curso.
- Ensayos de perfeccionamiento de ejercicios de expresión corporal que conduzcan a una representación pública.

C.2) Alumnos/as suspensos al finalizar la tercera evaluación

Serán actividades de refuerzo que conduzcan a la consecución de los criterios mínimos no alcanzados aún y que impiden el aprobado del alumno/a. El profesor/a elegirá una o varias de las siguientes actividades en función de las carencias detectadas a lo largo del curso:

- ✓ Ejercicios técnicos sobre aquellas habilidades deportivas suspensas.
- ✓ Realización individual de un circuito de condición física.
- ✓ Elaboración y preparación de un ejercicio de expresión corporal.
- ✓ Repaso de los contenidos teóricos esenciales impartidos a lo largo del curso.

D. 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.

E. 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 psicossomáticas 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.

F. 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 CIENCIAS DE LA NATURALEZA

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 CIENCIAS SOCIALES, 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.

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

G. 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:

- 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.
- Marcha por Gredos "Ruta de La Laguna Grande", con alumnos de tercero de la E.S.O. realizada el 13 de octubre.
- Visita al Centro Deportivo Tres60 con 4º ESO, a realizar el martes 28 de marzo.
- Asistencia al Mutua Madrid Open con 1º de la ESO, a realizar el lunes 24 de abril.
- Jornadas de Multiaventura en la Sierra de Gredos con 4º de la ESO, a realizar del 7 al 9 de junio.
- Torneo de Bádmiton con 3º de ESO, preferentemente en la Semana Cultural.
- Semana Blanca, con 2º y 3º de ESO, en la semana del 22 al 27 de enero.
- Torneo de un deporte colectivo: a realizar en la última semana de curso.
- Colaboración con el Departamento de Actividades Extraescolares en las actividades que se realicen en los últimos días de curso.

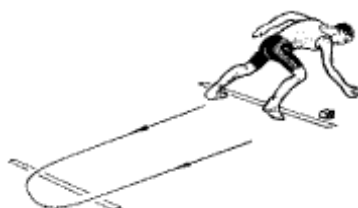
ANEXOS



 <p>Junta de Castilla y León CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CULTURA I. E. S. "ISABEL DE CASTILLA" Ávila</p>	DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
	TEST DE APTITUD FÍSICA

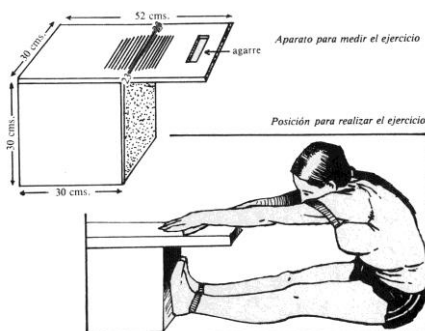
TEST DE VELOCIDAD CARRERA DE TACOS:

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.

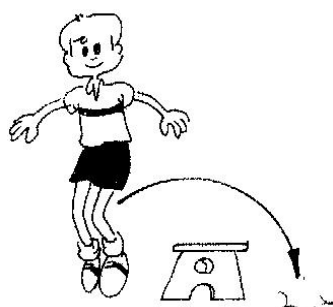
TEST DE FLEXIÓN PROFUNDA DEL CUERPO



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.

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 1º y 2º de E.S.O.
- 30 segundos 3º y 4º de E.S.O. y 1º de Bachillerato.

TEST DEL BALÓN MEDICINAL



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

3 Kg.	4 Kg.
Chicos y chicas.- 1º y 2º de E.S.O.	Chicos.- 3º y 4º E.S.O. y Bachillerato.
Chicas.- 3º y 4º E.S.O. y Bachillerato.	

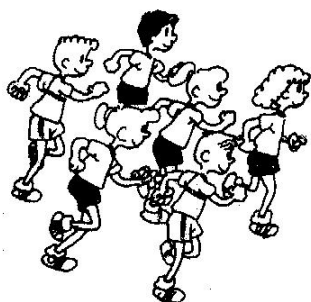
- Desarrollo: Desde la línea lanzar el balón con dos manos por detrás de la cabeza.
- Normas: No se puede saltar en el momento del lanzamiento. Los pies estarán separados a la anchura de los hombros y el ejercicio se acabará en perfecto equilibrio.
- Material: Terreno y balón apropiados.

TEST DE RESISTENCIA AERÓBICA

CARRERA CONTINUA

Su objetivo es medir la resistencia aeróbica.

- Desarrollo: Correr ininterrumpidamente, a un ritmo constante y muy suave, durante el tiempo que marca la tabla adjunta.
- Material: Terreno llano y cronómetro.
- La nota será apto o no apto en función de que se alcance o no el tiempo exigido. Por cada 5 minutos menos que se realicen de la prueba exigida se restará 1 punto sobre la nota final de la evaluación.



15 minutos	1º E.S.O. Fem
20 minutos	1º E.S.O. Mas.
20 minutos	2º E.S.O. Fem
25 minutos	2º E.S.O. Mas.
25 minutos	3º E.S.O. Fem.
30 minutos	3º E.S.O. Mas.
30 minutos	4º E.S.O. Fem.
35 minutos	4º E.S.O. Mas
35 minutos	1º BACHI. Fem.
40 minutos	1º BACHI. Mas.

TABLA DE VALORACIÓN PARA PRIMER 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	9,9	10,2	35	40	44	42	6.25	5.75	10
9.5	10	10,3	33	38	41	39	6	5.5	9.5
9.0	10,1	10,5	31	36	39	37	5.75	5.25	9.0
8.5	10,2	10,7	29	34	36	34	5.5	5	8.5
8.0	10,3	10,9	27	33	34	32	5.25	4.75	8.0
7.5	10,4	11,1	25	30	32	30	5	4.5	7.5
7.0	10,6	11,4	23	28	30	28	4.75	4.25	7.0
6.5	10,9	11,9	21	26	28	26	4.5	4	6.5
6.0	11,3	12,4	19	24	26	24	4.25	3.75	6.0
5.5	11,7	12,9	18	23	24	22	4	3.5	5.5
5.0	12,1	13,2	17	22	22	20	3.75	3.25	5.0
4.5	12,3	13,3	16	21	20	18	3.5	3	4.5
4.0	12,5	13,4	15	20	19	17	3.25	2.75	4.0
3.5	12,6	13,5	13	18	17	15	3	2.5	3.5
3.0	12,8	13,6	11	16	16	14	2.75	2.25	3.0
2.5	13,0	13,7	9	14	15	13	2.5	2	2.5
2.0	13,2	13,8	7	12	14	12	2.25	1.75	2.0
1.5	13,4	13,9	5	10	13	11	2	1.5	1.5
1.0	13,6	14,1	3	8	12	10	1.75	1.25	1.0
0.5	13,7	14,3	1	6	10	8	1.5	1	0.5

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

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

PUNTOS	VELOCIDAD		FLEXIBILIDAD		SALTOS (30")		L. DE BALÓN	
	H.	M.	H.	M.	H.	M.	H. (4 kg)	M. (3Kg)
10.0	9,4	9,8	35	40	56	51	7	
9.5	9,6	10	33	38	54	49	6.75	
9.0	9,8	10,1	31	36	51	46	6.5	
8.5	9,9	10,2	29	34	49	44	6.25	
8.0	10,0	10,5	27	33	48	43	6	
7.5	10,1	10,8	25	30	46	41	5.75	
7.0	10,3	11,1	23	28	44	39	5.5	
6.5	10,6	11,5	21	26	42	37	5.25	
6.0	10,9	12	19	24	40	35	4.75	
5.5	11,3	12,4	18	23	38	33	4.25	
5.0	11,7	12,7	17	22	36	31	3.75	
4.5	11,9	13,0	16	21	34	29	3.5	
4.0	12	13,2	15	20	32	27	3.25	
3.5	12,2	13,3	13	18	29	24	3	
3.0	12,4	13,4	11	16	26	21	2.75	
2.5	12,6	13,5	9	14	24	19	2.5	
2.0	12,7	13,6	7	12	21	16	2.25	
1.5	12,9	13,7	5	10	18	13	2	
1.0	13,1	13,9	3	8	17	12	1.75	
0.5	13,3	14,1	1	6	16	11	1.5	

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

PUNTOS	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	

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	

Ávila, 22 de marzo de 2.023

EL JEFE DE DEPARTAMENTO

Fdo.- Fº Javier Gil Gómez

PROFESOR

Fdo.- Eduardo Lanuza Cerdá

PROFESOR

Fdo.- Héctor Buiza Casado.