

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO:

2024-2025



I.E.S. DR. FERNÁNDEZ SANTANA

LOS SANTOS DE MAIMONA

ÍNDICE

1.	COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO Y ASIGNACIÓN DE MATERIAS.	
		3
2.	CONTRIBUCIÓN DE LAS MATERIAS DEL DEPARTAMENTO AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.	4
3.	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	6
4.	METODOLOGÍA Y CONCRECIONES DIDÁCTICAS. RECURSOS Y MATERIALES CURRICULARES.	7
5.	MEDIDAS DE REFUERZO Y DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.	8
6.	PROGRAMA DE RECUPERACIÓN, MEJORA Y APOYO.	8
7.	INCORPORACIÓN DE CONTENIDOS TRANSVERSALES.	9
8.	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.	10
9.	INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LA PROG. DIDÁCTICA.	13
10.	PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA POR CURSOS/MATERIAS.	14
11.	MEDIDAS COMPLEMENTARIAS PARA EL TRATAMIENTO DE LA ASIGNATURA DENTRO DEL PROYECTO BILINGÜE	143

[1ºESO](#)

1-Competencias específicas	14
2- Conexión entre competencias	20
3-Saberes básicos	22
4-Evaluación	43
5-Situaciones de aprendizaje	48

[2ºESO](#)

1-Competencias específicas	50
2- Conexión entre competencias	50
3-Saberes básicos	50
4-Evaluación	59
5-Situaciones de aprendizaje	65

[3ºESO](#)

1-Competencias específicas	65
2- Conexión entre competencias	65
3-Saberes básicos	65
4-Evaluación	72
5-Situaciones de aprendizaje	78



4ºESO

1-Competencias específicas	78
2- Conexión entre competencias	78
3-Saberes básicos	78
4-Evaluación	85
5-Situaciones de aprendizaje	90

1º Bachillerato

1-Competencias específicas	90
2- Conexión entre competencias	95
3-Saberes básicos	96
4-Evaluación	108
5-Situaciones de aprendizaje	114

2º Bachillerato

1-Competencias específicas	116
2- Conexión entre competencias	121
3-Saberes básicos	122
4-Evaluación	133
5-Situaciones de aprendizaje	141

1. COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO Y ASIGNACIÓN DE MATERIAS.

Profesorado.

- José Manuel Rodríguez Gimeno.
- Pedro Romero Jiménez.
- La Jefatura del Departamento la ejercerá: José Manuel Rodríguez Gimeno.

Cursos y grupos a los que atiende el Departamento.

- 1º ESO..... 3 grupos.
- 2º ESO..... 4 grupos.
- 3º ESO..... 3 grupos. + Diversificación
- 4º ESO..... 3 grupos. + Diversificación
- 1º Bachillerato. 2 grupos.
- 2º Bachillerato.....1 grupo.

La distribución por profesores es la siguiente:

- Pedro Romero Jiménez
- 4 Grupos de 2º ESO.
- 2 Grupos de 3º ESO: A/B no bilingües y 3ºC/Div



1 Grupo de 4º ESO: 4ºA/B no bilingües

2 grupos de 1º Bachillerato.

- José Manuel Rodríguez Gimeno

3 Grupos de 1º ESO.

1 Grupos de 3º ESO: A/B bilingües

2 Grupos de 4º ESO: A/B bilingües y 4º C/Div.

1 Grupo de 2º Bachillerato

*Observación:

Con el fin de compartir las instalaciones entre los profesores y de forma igualitaria para todos los grupos, se establece un cuadrante con el horario de los profesores para que cada grupo tenga una sesión dentro del gimnasio y otra al aire libre cada semana; este cuadrante se respetará con el fin de no alterar de forma general los contenidos programados por cada profesor.

Características de la materia.

Los cursos objeto de esta programación (ESO y 1º de Bachillerato) cuentan en su plan de clases con dos sesiones semanales de 55 minutos cada una. El total de sesiones para estos cursos oscila entre 60 y 65, según grupo y día de la semana en que tienen la sesión. La materia, teniendo en cuenta las finalidades de la ESO, es especialmente apta para la programación de diversas actividades complementarias y extraescolares.

La materia optativa de 2º Bachillerato cuenta, en cambio, con 4 horas semanales de 55 minutos cada una, para un total de 120/130 sesiones.

2. CONTRIBUCIÓN DE LAS MATERIAS DEL DPTO. AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

1. Las competencias clave del currículo, de acuerdo con el artículo 11 del Real Decreto 217/2022, son las siguientes:

a) Competencia en comunicación lingüística.

Se ofrece una variedad de intercambios comunicativos durante la práctica de actividades deportivas y jugadas. Además aporta un vocabulario específico. El alumno deberá poner en práctica las distintas capacidades comunicativas para una convivencia democrática, disponer de recursos para la resolución dialogada de conflictos. Pretendemos la adquisición del hábito de diálogo sereno y racional como forma deseable de comunicación y de resolución de posibles discrepancias surgidas en la práctica deportiva.

Se podrá exigir a los alumnos un cuaderno de clase donde deben realizar diferentes anotaciones en relación a los contenidos que se imparten, del mismo se pueden mandar trabajos escritos, en ocasiones a través de la plataforma classroom. De esta forma se corrige y evalúa la expresión, ortografía, presentación...

En algunos temas teóricos exigimos resúmenes de los mismos.

Realizamos lecturas y comentarios de algunas noticias de prensa o publicaciones de diferentes medios de comunicación en relación con el mundo la actividad física, el deporte y la salud. Mucha terminología deportiva se expresa en otras lenguas, normalmente en Inglés, además se imparte E. Física bilingüe en varios cursos.

Lectura del libro “Campos de fresas” a propuesta del Plan de Fomento de la Lectura del centro

b) **Competencia plurilingüe.**

Se trabaja dentro de la materia cuando se oferta para el alumnado bilingüe, actualmente en 3º y 4º de ESO.

Los detalles se ofrecen en el apartado 11 de esta programación, así como en la programación específica para la materia bilingüe, pero esta competencia se trabaja tanto en la parte teórica como en la práctica, con el vocabulario específico que conlleva.

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

Parámetros fisiológicos del ejercicio físico como intensidad, tiempo, distancia, porcentajes... y la toma de pulsaciones implican el uso de factores matemáticos.

También se trabaja en todo lo que se refiere al tratamiento de la información, pensamiento científico y acciones para preservar la salud e integridad física y mental.

Y por supuesto trabajamos el pensamiento lógico a través los procesos de percepción, decisión y ejecución que conlleva las diferentes acciones motrices, del mismo modo se trabajará en la U. Didáctica “El ajedrez” desarrollada en 1º de bachillerato. En cuanto a la competencia en ciencia nos centramos en la adquisición de conocimientos relacionados con la salud y el cuerpo humano.

d) **Competencia digital.**

Utilizamos las webs educativas como medios de información y conocimiento sobre diferentes contenidos, en especial la página del centro para albergar recursos que utiliza el alumnado para la adquisición y búsqueda de conocimientos.

Youtube también se utiliza como un recurso sumamente interesante donde ver diferentes vídeos en relación al mundo de la actividad física, el deporte y la salud. Deben entender la importancia del respeto a la identidad personal y grupal así como su impacto en las redes y el uso eficaz de las diferentes herramientas digitales orientadas a la salud. Comentar también que el departamento tiene un canal: “educación física maimona” donde subir vídeos de las distintas actividades extraescolares que realizamos. Del mismo modo, también contamos con un blog de la materia donde colgamos apuntes, artículos de interés...

Utilizamos apps interesantes en clase, como pueden ser Strava o Runtastic (te marca el recorrido realizado, los kilómetros recorridos, ritmo de carrera...). Por su parte aplicaciones como Wikiloc e IGN nos informan de rutas que podemos realizar andando, en bicicleta... y seguir su trayectoria.

Se utiliza classroom como plataforma de comunicación con los alumnos, tanto para mandar mensajes como para subir apuntes, vídeos y realizar diferentes trabajos.

Nos acercamos también al mundo del ajedrez con la app “Chess Free”, donde los alumnos pueden realizar partidas estableciendo distintos niveles de dificultad.

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

Al ofrecer recursos para la realización y planificación de las actividades físicas y deportivas, permitiendo que el alumno sea capaz de aplicar los conocimientos adquiridos a tareas, problemas y contextos de cualquier naturaleza, adaptándose a las circunstancias de los mismos y a su variabilidad. Debe reconocer y aceptar sus potencialidades y carencias para intentar mejorar y con ello disfrutar de la actividad física. Para ello es importante conocerse a sí mismo, ser capaz de gestionar las emociones cuando las cosas salen bien y cuando las cosas salen mal, aceptar la victoria y la derrota.

El empleo de técnicas de enseñanza como “Enseñanza recíproca”, “resolución de problemas” o “descubrimiento guiado” hace que potenciemos esta competencia, puesto que se enfrentan a problemas motrices planteados en las diferentes habilidades deportivas, así como en otras, como pueden ser las actividades cooperativas o los montajes de habilidades circenses.

f) **Competencia ciudadana.**

Las actividades físicas, el juego, el deporte, las diferentes actividades motrices son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad, el trabajo en equipo y el juego limpio. Potenciamos e insistimos bastante a través de todas las actividades motrices planteadas en el valor de la empatía.

Trabajamos la sensibilización del alumnado. Intentamos que sean conscientes de sus capacidades y limitaciones, y las acepten e intenten trabajar para mejorar. Que muestren conductas contrarias a cualquier tipo de discriminación o violencia, por razones de género, de diversidad social o cultural, de habilidad...

Conocemos y practicamos deportes para discapacitados. Actividades deportivas que debemos valorar y de las que nunca nadie pudo decir que pueda estar exento de formar parte de ellas.

Por otra parte, la práctica y la organización de las actividades deportivas exigen la aceptación de normas y reglamentos que rigen las actividades.

g) **Competencia emprendedora.**

Se trabaja en clase la autosuperación, la perseverancia, el hábito... como valores imprescindibles para mejorar en cualquier habilidad o problema motor que se plantee.

En las actividades y juegos grupales potenciamos la iniciativa, el participar de forma activa proponiendo ideas e implicándose físicamente en ellas.

Muchos de los contenidos trabajados tienen un carácter sumamente utilitario, pretendemos que formen parte de su vida, una vida en la que esperamos que incorporen hábitos saludables. Tal como detalla la nueva ley, el gran objetivo de la materia está vinculado hacia la autonomía del alumno en la aplicación de estilos de vida activos a fin de mejorar la salud, tanto individual como colectiva, tomando iniciativas de carácter personal y cercano, pero que tengan impacto en la comunidad. Por tanto, los alumnos deben tomar iniciativas en la planificación, organización y ejecución de sus propias actividades motrices y de sus

amistades. De esta forma, realizamos y/o mostramos a los alumnos diversas actividades físicas a poder realizar en su pueblo, así como en el entorno natural, como salidas en bici, piragua, rapel, escalada, viajes a la nieve ...

h) **Competencia en conciencia y expresión culturales.**

Se trabaja a través de la práctica de juegos y deportes populares y tradicionales en los primeros cursos de la ESO. También la utilización de los recursos expresivos que ofrece el cuerpo y el movimiento incluyen las habilidades de expresar y comunicar de forma creativa y abierta, ideas, sentimientos y emociones. La expresión corporal, como elemento de creación artística a través del montaje de coreografías utilizando técnicas del circo, especialmente en 4º ESO.

Se trabajan los valores del deporte como fenómeno cultural y artístico, como ejecutante y también como espectador. En este sentido, solemos participar en espectáculos deportivos como la carrera nocturna del Sevilla, y hemos acudido y pretendemos seguir haciéndolo, cuando la posibilidad se brinde, a presenciar eventos deportivos de alto nivel como partidos de fútbol del Real Madrid y selección española, Master 1000 de tenis... o artísticos como el Circo del sol.

3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS.

4.

Los objetivos didácticos se recogen en las Unidades Didácticas que son relacionadas en el APARTADO 10: PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA POR CURSOS/MATERIAS.

Ahí es cuando especificamos las Unidades Didácticas que se trabajan en cada curso y, para cada curso, dentro de cada una de esas Unidades Didácticas, recogemos los correspondientes Objetivos Didácticos.

4. METODOLOGÍA Y CONCRECIONES DIDÁCTICAS. RECURSOS Y MATERIALES CURRICULARES.

Primaremos la **participación activa** de todos los alumnos, por lo que **no** plantearemos actividades donde hubiera **eliminación**: todos los alumnos tendrán su papel en cada una de las actividades, adoptando diferentes roles dentro del juego.

El proceso de enseñanza les conducirá hacia **la autonomía**, para que planifiquen y desarrollen su propia actividad física, por lo que intentaremos siempre garantizar **la funcionalidad de los aprendizajes**, trabajando de forma significativa y proponiendo diversas situaciones de aprendizaje.

En cuanto a la organización de la clase, se favorecerá tanto el trabajo **individual como el trabajo en grupos**, y favorecemos la coeducación estableciendo en la mayoría de las ocasiones **grupos mixtos**.

Las técnicas de enseñanza y los estilos de enseñanza dependerán de los objetivos que se pretendan en cada unidad didáctica, de los contenidos a tratar y del nivel de los alumnos. Normalmente se combinarán estilos, aún dentro de la misma U.D. Por tanto, utilizaremos la asignación de tareas, enseñanza recíproca, aprendizaje cooperativo, descubrimiento guiado, resolución de problemas, enseñanza individualizada...

Del mismo modo, utilizaremos **estrategias globales** como estrategias **analíticas** en sus diferentes

versiones, dependiendo de las actividades a realizar y de los objetivos pretendidos.

Asimismo, **en el desarrollo del currículo, la práctica irá reforzada por los conceptos teóricos** que le darán sentido y una base sólida y significativa a nuestras intenciones educativas.

En cuanto a otras concreciones didácticas a destacar, desde el área de E. Física se participa en los planes y proyectos del centro (Plan de lectura, criterios ortográficos, radio educativa, ludoteca...)

En cuanto a los recursos y materiales, el departamento de E. Física cuenta con un blog, con un canal de Youtube y con Facebook. En estas plataformas subimos apuntes, artículos, fotos, vídeos, noticias...

En relación con las instalaciones propias tenemos:

- Sala Polideportiva cubierta, dotada de material diverso, dividida por una cortina que la convierte el espacio en dos salas independientes.
- Dos pistas polideportivas al aire libre de 44 x 22 m, con espacio circundante y dotadas de seis canastas y cuatro porterías.

Otras instalaciones que usamos de forma habitual son:

- Polideportivo Municipal
- “La era” situada junto al instituto.
- El footing

En cuanto a materiales específicos contamos con gran variedad de ellos, como patines, bicicletas (cinco), balones específicos de deportes...

En referencia a otros recursos, colaboramos con diversas asociaciones, y estamentos deportivos que pasamos a señalar:

- Asociación de senderismo La Verea, Asociación de corredores santeños,
- Gimnasios de la localidad.
- Escuela Municipal de deportes.

5. MEDIDAS DE REFUERZO Y DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Las adaptaciones curriculares están presentes de forma explícita o implícita en la programación, ya que se pretende y se pide a cada alumno que trabaje siempre según su nivel y sus capacidades, pero siempre esforzándose al máximo, con el intento de mejorar y avanzar. Algunos alumnos mostrarán poca competencia motriz y/o dificultades de comprensión, por lo que tendremos que adaptar nuestras enseñanzas a sus posibilidades y ritmos de aprendizaje evitando así que pierda su conexión con lo trabajado en clase.

Todas las tareas propuestas deben permitir una graduación, de forma que cada alumno ejecute unas variables en función del momento de aprendizaje en que se encuentre, (adaptaremos la velocidad de ejecución, número de repeticiones, distancias, material a utilizar...), además de esto, enseñaremos a los alumnos a ayudar y enseñar a sus compañeros. Los más capaces deberán explicar a sus compañeros y realizar las demostraciones oportunas para que el compañero que ese momento se encuentre junto él consiga

realizar las actividades lo mejor posible.

Aclarar también que, en caso necesario, se llevarán a cabo adaptaciones curriculares significativas, las cuales hacen referencia a los elementos curriculares (objetivos, contenidos...)

Por último, comentar que, en caso de tener alumnos discapacitados, actuaremos en función de las diferentes atenciones que estos necesiten.

Exención del área.

A los alumnos que se les conceda dispensa parcial o total del área previo informe médico, y teniendo en cuenta los motivos que ocasionaron tal dispensa en la práctica, se les realizará una adaptación curricular no significativa, eximiéndole de la realización de las tareas o prácticas que incidan negativamente en la lesión o enfermedad que ha motivado la misma.

En cuanto al resto de contenidos, se atenderán a lo mismo que los demás compañeros. Si no pudiera realizar ninguna actividad física su calificación será solo atendiendo a la parte conceptual de la materia, no obstante intentaremos siempre que participe en la clase asumiendo otro rol y /o realizando las actividades con las adaptaciones oportunas.

6. PROGRAMA DE RECUPERACIÓN, MEJORA Y APOYO

Para los aprendizajes no adquiridos y según las diferentes casuísticas del alumnado, atendiendo al artículo 19 de la orden 9 diciembre de 2022.

Plan de refuerzo individual para los alumnos con la materia pendiente de cursos anteriores: Al mantenerse básicamente de un curso a otro las competencias específicas, así como los saberes básicos y bloques de contenidos a impartir, y al ser una materia eminentemente práctica, donde el alumno necesita de un grupo-clase en el que se producen las propuestas motrices-educativas, se estima que el profesor del nivel superior será el que evalúe al alumno, considerándose aprobada la materia pendiente si en el curso escolar superior consigue sacar un 5 y superar de esta forma las competencias específicas.

Plan de refuerzo individual para los alumnos que, tras las sesiones de la 1ª y 2ª evaluación, encuentren dificultad al superar la materia durante el curso escolar: En cuanto a los alumnos que, tras las sesiones de la 1ª y 2ª evaluación, encuentren dificultad al superar la materia durante el curso escolar, podrán solicitar información detallada de qué partes de la asignatura son las más deficitarias y, por tanto, deben reforzar en mayor medida.

Para la parte teórica de la asignatura, cada evaluación puede recuperar la anterior y se tendrá como mínimo un examen escrito de recuperación en el tercer trimestre. En caso de tener que presentar un montaje, los alumnos tendrán derecho a hacer una presentación final, después de las dos oportunidades que se les dan como mínimo en primer lugar.

7. INCORPORACIÓN DE CONTENIDOS TRANSVERSALES

Según se señala en el artículo 11 de la ley, y sin perjuicio de su tratamiento específico, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, el fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores, la igualdad de género y la creatividad se trabajarán en todas las materias. En todo caso se fomentarán de manera transversal la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la formación estética, la educación para la sostenibilidad y el consumo responsable, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales. Aspecto que ya hemos justificados y mencionado cuando hablamos de la contribución de la Educación Física al desarrollo de las competencias claves.

Por tanto incorporaremos al currículo de una forma transversal los contenidos relacionados con los siguientes temas:

Los valores que fomenten la igualdad efectiva entre hombres y mujeres y la prevención activa de la violencia de género; la prevención de la violencia contra personas con discapacidad, promoviendo su inserción social, y los valores inherentes al principio de igualdad de trato, respeto y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal, social o cultural, evitando comportamientos sexistas y estereotipos que supongan discriminación.

La prevención y lucha contra el acoso escolar, entendido como forma de violencia entre iguales que se manifiesta en el ámbito de la escuela y su entorno, incluidas las prácticas de ciberacoso.

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

La educación para el consumo responsable, el desarrollo sostenible, la protección medioambiental y los peligros del cambio climático.

El desarrollo del espíritu emprendedor; la adquisición de competencias para la creación y desarrollo de los diversos modelos de empresas y el fomento de la igualdad de oportunidades y del respeto al emprendedor y al empresario, así como la promoción de la ética empresarial y la responsabilidad social corporativa; el fomento de los derechos del trabajador y del respeto al mismo; la participación del alumnado en actividades que le permitan afianzar el emprendimiento desde aptitudes y actitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la solidaridad, la confianza en uno mismo y el sentido crítico.

El fomento de actitudes de compromiso social, para lo cual se impulsará el desarrollo de asociaciones escolares en el propio centro y la participación del alumnado en asociaciones juveniles de su entorno.

La educación para la salud, tanto física como psicológica. Para ello, se fomentarán hábitos saludables y la prevención de prácticas insalubres o nocivas, con especial atención al consumo de sustancias adictivas y a las adicciones tecnológicas.

8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

1º ESO:

Ruta de senderismo por la Sierra de los Santos.

La realización de esta actividad tiene como objetivo iniciar a los alumnos en las actividades en la naturaleza, así como otros objetivos, como favorecer la convivencia entre todos los alumnos, reconocer las posibilidades de nuestro entorno para la ocupación de nuestro tiempo libre y de ocio, educación para la salud (además de la caminata, repartiremos fruta), educación ambiental, etc. Los profesores del departamento acompañarán a los alumnos siendo ellos los encargados de la actividad, pidiendo la colaboración de otros profesores del Centro.

La fecha prevista sería en el mes de octubre, segunda semana.

El presupuesto es el mínimo, sólo el gasto en fruta.

Participación en la feria inter centros “Educavita” que se desarrolla en Villafranca.

La realización de esta actividad tiene como objetivo continuar con las actividades en la naturaleza, centrándonos en aquellas conocidas como deportes de aventura que se pueden realizar en esta feria. Muchos objetivos, como reconocer las posibilidades de nuestro entorno para la ocupación de nuestro tiempo de ocio, educación para la salud, el vivenciar diversas actividades motrices, etc., avalan este tipo de actividad.

Los profesores del departamento acompañarán a los alumnos siendo ellos los encargados de la actividad, o bien pedirán la colaboración de otros profesores del centro.

La fecha prevista dependerá de la organización del encuentro, aunque viene siendo a principio del tercer trimestre para intentar contar con buen tiempo.

El presupuesto necesario para la actividad es mínimo, pues sólo consiste en el desplazamiento a Villafranca de los Barros para un sólo día, más el precio de la entrada (en torno a 5 €).

2ºESO

2º ESO: Ruta de senderismo a desarrollar, a ser posible, con el Departamento de Ciencias de la Naturaleza y el de Historia y Ciencias Sociales.

La ruta se desarrollará en el segundo-tercer trimestre en un emplazamiento aún por decidir, que aúne interés desde el punto de vista naturalista, histórico-artístico y un recorrido andando de unos 8/10 km. Como posibles destinos se barajan el parque natural de Cornalvo, la Sierra de Hornachos o la Sierra de Tentudía. La fecha sería en el mes de octubre o en abril, dependiendo de la climatología.

Ruta en bicicleta por Sevilla.

Se trata de realizar una ruta cultural en bicicleta por Sevilla aprovechando parte de los 138 km que tiene de carril bici, tomando conciencia de la posibilidad que nos ofrece la bicicleta como medio de transporte habitual. Conoceremos su famoso casco antiguo, visitaremos la Plaza España, la Universidad, la Catedral, el Barrio de Santa Cruz, la Torre del Oro y pasearemos por la orilla de Guadalquivir. De manera especial realizaremos una visita guiada a los Reales Alcázares.

La fecha prevista sería en otoño o a finales del mes de marzo.

Las bicicletas y cascos corren a cargo de la empresa cultural que oferta la actividad. El presupuesto es de unos 12 euros más el autobús.

Los profesores del departamento acompañarán a los alumnos, siendo ellos los encargados de la actividad, pidiendo si fuera necesaria la colaboración de otros profesores del Centro.

3º ESO.

Planificación de una acampada de actividades acuáticas. (Tres días y dos noches)

Se trata de practicar diversas actividades deportivas en el medio natural, apreciándolo como fuente de disfrute para la ocupación activa del tiempo libre y de ocio, experimentando nuevas vivencias y sensaciones motrices. De esta forma realizaremos rapel, escalada, orientación, paddle surf, rutas en bicicleta, piragüismo, tirolina, vela...

Los profesores del departamento acompañarán a los alumnos, siendo ellos los encargados de la actividad, pidiendo si fuera necesaria la colaboración de otros profesores del Centro.

La fecha prevista sería en el mes de mayo, en el pantano de Barcarrota o Alange.

El presupuesto aproximado de la actividad será de unos 100 € por alumno.

4º ESO.

Semana Blanca

El programa de la Semana Blanca está formado por un curso de iniciación al esquí alpino donde los alumnos aprenderán a dominar las técnicas de esta modalidad deportiva, así como podrán desarrollar actitudes y valores tales como el respeto a la naturaleza, la cooperación y solidaridad con los compañeros, la participación responsable en actividades que se desarrollan en un medio desconocido, la responsabilidad ante situaciones que puedan entrañar un cierto riesgo...

Para la adecuada realización de la actividad será necesario contar como mínimo con 1 profesor cada 25 alumnos.

La fecha prevista es a finales de febrero. La actividad tiene una duración de 5 días. Partimos un lunes después de clase y regresamos el viernes por la noche.

Al ser una actividad que ronda los 500 €, se realizarán distintas actividades para su financiación: cuotas, firmas, etc., para así posibilitar que todos los alumnos, independientemente de su nivel económico, puedan hacer frente al coste de la actividad. Aún así, intentaremos detectar aquellos casos con más problemas económicos, para que ningún alumno quede excluido por esta razón.

2-Visita al Balneario “El Raposo”

De acuerdo con la dirección del balneario se puede planear la visita a sus instalaciones y la realización de diversas actividades acuáticas durante una mañana, de 13 a 15 horas, en el primer trimestre. Se intentará realizar la visita del jardín y de la plantación de especies aromáticas, de acuerdo con el Departamento de Ciencias Naturales.

El coste de la actividad será de unos 20 euros.

1ºBACHILLERATO.

“Vía de la Plata en Bicicleta”.

Se trata de un proyecto educativo que nace con la intención de unificar los contenidos de diferentes áreas (Educación Física, Historia, Geografía, Ciencias Naturales, etc.) aplicándolos al conocimiento de nuestra comunidad, de nuestro entorno más directo.

Por otro lado, se considera un programa de especial interés para la formación integral del alumno, ya que se persiguen objetivos relacionados con temas como la Educación para el Ocio, Educación para la Salud, Educación Ambiental...

El programa consiste en recorrer durante 5 etapas los 200 km que separan las dos ciudades romanas "Mérida-Cáparra", siguiendo en la medida de lo posible el trazado original de la antigua calzada romana.

El departamento de Educación Física, como ya viene haciendo durante las ediciones anteriores, se encarga de la organización y coordinación de todo el proyecto.

La fecha de realización prevista es abril.

El coste de la actividad viene rondando los 150 €.

2- Otra actividad es la visita a un gimnasio de la localidad. Se trata de que los alumnos conozcan las instalaciones y sus usos posibles. Se realizará dentro del horario propio de la asignatura, abarcando si fuera necesario algún tiempo más (también es posible realizar esta actividad con 4º E.S.O.).

3- Natación en la piscina de Zafra. Nos desplazaremos en bicicleta. Tan sólo habría que pagar la entrada a la piscina. Se trata de conocer las instalaciones y de fomentar la práctica de esta actividad física. La fecha prevista de realización sería en el mes de octubre.

4-Windsurf en Islantilla. En el curso escolar 14-15 fue la primera vez que realizamos esta actividad que resultó sumamente interesante. Se trata de conocer y practicar esta modalidad deportiva. El curso de windsurf tiene una duración de tres días y la fecha prevista es a finales del mes de junio. Las pernoctas las realizamos en un camping. El coste total de la actividad suele rondar los 160 euros.

5- Ajedrez en la residencia de ancianos. Se trata de poner en práctica los aprendizajes adquiridos en las clases y jugar con los señores/as de la residencia de ancianos de los Santos de Maimona. La actividad suele tener una duración de dos horas.

OTRAS ACTIVIDADES CON DIFERENTES CURSOS.

Durante el curso solemos realizar otras actividades en el horario escolar pero fuera del centro, como son carreras por las calles del pueblo, actividades de orientación, patines, rutas de bicicleta, rally fotográfico...

Otras actividades que planteamos que podemos realizar serían:

- Esquí acuático en el pantano de Alange con los alumnos de 2º bachillerato. Se realizaría a finales del mes de junio.

- Asistencia y en su caso participación a actividades- eventos deportivos organizados por algún estamento deportivo, como por ejemplo la escuela municipal de deportes, Junta de Extremadura, clubes, asociaciones, empresas culturales o de ocio...

- Asistencia a algún espectáculo deportivo. Hemos asistido en años anteriores al master 1000 de tenis en Madrid, a partidos de fútbol (por invitación) del Real Madrid ...

9. INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN, EN SU CASO, DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EN RELACIÓN CON LOS PROCESOS DE MEJORA. INDICADORES PARA FACILITAR EL ANÁLISIS DE LAS PRÁCTICAS DOCENTES DEL PROFESORADO.

El profesor de cada curso ajustará la programación en función del ritmo de la clase y priorizará los contenidos en función de los intereses de los alumnos y de los objetivos que nos marquemos a medida que el curso vaya avanzando.

Las reuniones semanales del departamento serán un punto de encuentro para ver el desarrollo de la programación.

Después de cada evaluación se elaborará un informe de evaluación en el que se analizarán los resultados de la evaluación. Al finalizar el curso escolar se realizará una evaluación con los alumnos sobre la asignatura, sirviendo esta como reflexión para posibles cambios de cara al siguiente año.

El profesorado evaluará el proceso, con los correspondientes indicadores de logro:

INDICADORES DE LOGRO		
1	Consecución competencias clave	1 2 3 4 5
2	Adecuación de los saberes básicos	1 2 3 4 5
3	Significatividad de las actividades	1 2 3 4 5
4	Adecuación metodología y elementos curriculares	1 2 3 4 5
5	Instrumentos de evaluación	1 2 3 4 5
6	Alumnos aprobados	1 2 3 4 5
7	Tratamiento de la diversidad	1 2 3 4 5
8	Act. Complementarias y extraescolares	1 2 3 4 5
9	Adecuación de materiales y espacios	1 2 3 4 5
10	Adecuación de las TIC y app's empleadas	1 2 3 4 5
11	Tratamiento de la educación en valores	1 2 3 4 5

Mediante los indicadores de logro podemos evaluar el proceso de enseñanza y la propia práctica docente. Estos indicadores de logro consisten en una serie de preguntas que nos servirán para reflexionar sobre nuestra actuación con los alumnos y los aspectos que hemos recogido en la programación.

Si este análisis lo realizamos de forma reflexiva y con capacidad de autocrítica se convertirá en una herramienta de mejora continua, que es la principal finalidad de los indicadores de logro.

Las necesidades y debilidades detectadas a través de los indicadores de logro, serán recogidas en la memoria final de curso del departamento e introducidas en forma de modificaciones de la programación del siguiente curso académico.

Además de autoevaluar nuestro desempeño mediante estos indicadores y la reflexión diaria podemos pasar encuestas a los alumnos, cuya opinión puede ser un dato muy importante para la evaluación del profesor y de la programación docente.

10. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA POR CURSOS

1ºESO.

1.Competencias específicas

El decreto 110/2022, 22 agosto, señala las siguientes 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, haciendo un uso saludable de su tiempo libre y mejorando su calidad de vida.

La adquisición de esta competencia implica desarrollar la capacidad de organizar, planificar, gestionar y autorregular la práctica motriz. Asimismo, se considerarán otros elementos que condicionan la salud individual y colectiva, a través de una participación activa en una variada gama de propuestas físico-deportivas. Se pondrá especial atención al desarrollo de las capacidades físicas, permitiéndoles conocer, experimentar e incorporar estas herramientas a su vida diaria en función de sus posibilidades, necesidades e intereses.

Esta competencia impregna la globalidad de la materia de Educación Física. Puede abordarse desde la participación activa, a través de la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el acondicionamiento físico, 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 más cercanos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Todos estos saberes aportan aspectos esenciales para el establecimiento de hábitos de vida saludable.

Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz (de forma clásica o mediante aplicaciones digitales con más posibilidades) 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.

Entender la importancia y el impacto sobre la salud y seguridad individual, y prevenir el uso inadecuado de aplicaciones, entornos virtuales, redes sociales o similares, así como las posibilidades que nos ofrece el marco digital para el control y difusión de la actividad física, deberán estar presentes a lo largo de toda la enseñanza básica en el tratamiento de esta competencia.

Al finalizar segundo de la ESO, el alumnado será capaz de valorar la situación personal de partida atendiendo a las recomendaciones de hábitos de actividad física, alimentación saludable, higiene postural y otros comportamientos que inciden en la salud y la convivencia. Así mismo, el alumnado presentará autonomía en tareas sencillas de autogestión y autorregulación en actividades físicas, corrección postural y desarrollo de las capacidades físicas básicas. Esto le permitirá desarrollar propuestas personales de aplicación en situaciones reales, entendiendo las carencias iniciales de sus hábitos de vida para proponer cómo mejorarlos. De esta forma analizará sus propias necesidades y posibilidades y los aspectos negativos de su contexto que pueden influirlos. Además, mostrará la capacidad de actuar siguiendo las pautas básicas de primeros auxilios en situaciones prácticas y reflexionará sobre cómo pueden evitarse situaciones de riesgo relacionadas con su vida diaria o con las propuestas personales de gestión de actividad física.

Al terminar cuarto de la ESO, el alumnado será capaz de planificar la práctica motriz en relación a la salud a corto y medio plazo, siguiendo los principios de entrenamiento y valorando indicadores fisiológicos a nivel individual. Estos le permitirán personalizar y concretar mejor la actividad física autoorganizada, en función de las fases de la misma y en diferentes contextos según sus intereses. Además, profundizará en prácticas y conceptos de técnicas y métodos de entrenamiento, mejora de la condición física, nutrición y ayudas ergogénicas, prevención y técnicas de primeros auxilios e impacto multisistémico de la actividad física, entre

otros. Gracias a dichos aspectos, el alumnado será capaz de reflexionar y comparar con mayor profundidad y coherencia la información disponible, tanto adecuada como inadecuada o falsa que rodea a las diferentes expresiones motrices en la sociedad actual.

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

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar, finalmente, el resultado. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de colaboración, 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, colaborativos o individuales; la dramatización 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 (balonmano, baloncesto, fútbol gaélico, goubak, ultimate, kinball, tchoukball...), hasta juegos de red y muro (bádminton, voleibol, touchtennis, pickleball...), pasando por deportes de campo y bate (kickball, láptá, rounders, softball...), de blanco y diana (bolos, mölkki, boccia, kubb, golf...), de lucha (esgrima, judo, kárate, modalidades autóctonas de lucha...) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva, atletismo, escalada...). De igual manera, la autoconstrucción de materiales y el inicio a la gestión de la competición, donde se integrarán las diferentes funciones de las manifestaciones deportivas, motrices y expresivas, dotarán de mayor autonomía la práctica. Las herramientas digitales pueden ayudar a estructurar y gestionar estas propuestas.

Además, se fomentará el trabajo en equipo, colaborativo y cooperativo. Esto se puede aplicar a través del desarrollo y puesta en práctica de proyectos, montajes, creaciones colectivas, producciones y resolución de retos y problemas que fomenten la comprensión en el aprendizaje, utilizándose en toda la etapa como vía de trabajo de cualquier aspecto físico, expresivo o motriz adaptado al nivel madurativo y al contexto.

Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa, el alumnado tendrá que haber experimentado, al menos, una manifestación deportiva de cada categoría (de invasión, de red y muro, de campo y bate, de blanco y diana, de lucha o de carácter individual). Cumplido este requisito será posible repetir alguna categoría hacia el perfeccionamiento, 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, siendo recomendable considerar esta posibilidad a lo largo de toda la etapa.

A lo largo de toda la etapa se ha de tener en cuenta la importancia de la higiene en la práctica deportiva como parte de la una vida saludable individual y colectiva, de modo que el alumnado entenderá y demostrará lo esencial de la misma al inicio (final de segundo de ESO), para hacer reflexiones críticas posteriormente (final de cuarto de ESO). Se asegurará que el alumnado muestra un hábito correcto en toda la etapa.

Al concluir segundo de ESO, el alumnado será capaz de participar, tomar decisiones, comprender y evaluar el comportamiento estratégico en base al desarrollo de los aspectos comunes de las diferentes

manifestaciones deportivas, físicas y expresivas. Además, habrá desarrollado conocimientos declarativos, procedimentales y actitudinales individuales, generados a partir de situaciones prácticas que supongan un reto consciente a problemas técnicos, tácticos y físicos afines entre los diferentes grupos de deportes y manifestaciones motrices. Así mismo, manifestará su capacidad de adaptar las habilidades motrices específicas que integren diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales. Por último, mostrará comportamiento estratégico tanto individual como grupal en situaciones de competición bajo el prisma del juego limpio y el respeto al rival.

Al acabar cuarto de ESO, el alumnado mostrará una mayor autonomía al gestionar diferentes prácticas físicas, deportivas y expresivas. En este sentido, el uso de herramientas digitales favorecerá esa gestión desde un uso racional, responsable y respetuoso. El alumnado será capaz de buscar, organizar, comprender, delimitar y coordinar las mejores alternativas en la toma de decisiones ante los diferentes problemas y retos, en función de todos los elementos del juego. Esto se puede concretar desde la práctica y evaluación del rendimiento individual y de grupo, antes, durante y después. En este sentido, que el alumnado afiance la autogestión supondrá que será capaz de buscar soluciones de aprendizaje, proponer alternativas a los problemas individuales o grupales y diseñar retos que se ajusten a las necesidades del contexto y el individuo. En la misma línea, las actuaciones desarrolladas posibilitarán los conocimientos y las capacidades necesarias para que el alumnado sea capaz de organizar y dirigir un equipo de trabajo, ofreciendo una visión más ajustada y real del aprendizaje, el entrenamiento, la competición y las relaciones sociales de las diferentes perspectivas de práctica al final de esta etapa.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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.

La contribución de esta competencia supone desarrollar procesos de aprendizaje que impliquen practicar, dialogar, debatir, contrastar ideas, ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Con ello, se pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan desde el deporte de base hasta la alta competición.

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, 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. Con ello amortiguará de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que genera, así como promocionará emociones beneficiosas para la persona. Con respecto al plano social, implica poner en juego habilidades para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Como consecuencia de ello, se abordarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. En el plano ético, se fomentarán modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas, insistiendo en la representación y visualización de las desigualdades.

Se plantearán situaciones que permitan practicar una gran variedad de actividades motrices, realizando una utilización consciente y autónoma del cuerpo para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas básicas y habilidades motrices específicas acordes con su nivel evolutivo en situaciones motrices, ya sean individuales o colectivas de persecución e interacción con el uso de un móvil, dentro de contextos de oposición, colaboración o colaboración-oposición. 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 y artístico expresivas.

Al finalizar segundo de ESO, el alumnado deberá conocer su nivel inicial y valorar su proceso de aprendizaje. Para ello, será capaz de cooperar y colaborar en la práctica deportiva mostrando un uso progresivo de las distintas capacidades y habilidades requeridas, estableciendo las estrategias necesarias para el desarrollo de las mismas. Es imprescindible el conocimiento de las reglas de juego básicas, rechazando conductas contrarias tanto en la convivencia dentro de la práctica físico-deportiva como en su vida cotidiana.

Posteriormente, al terminar cuarto de ESO, el alumnado será capaz de implicarse de forma activa en aquellas situaciones motrices que conlleven practicar y participar de forma responsable a nivel individual y grupal en la toma de decisiones. Esto le permitirá mostrar el desarrollo y la planificación de sistemas de entrenamiento que provocarán las adaptaciones físicas y motrices necesarias para la mejora de las capacidades y mecanismos coordinativos, espaciales y temporales a través de la resolución de retos o problemas motrices de mayor complejidad en situaciones individuales y colectivas de persecución, interacción con el uso de un móvil y de contacto dentro de contextos de oposición, colaboración y colaboración-oposición. El alumnado cooperará y colaborará en la práctica deportiva con una mayor implicación, siendo capaz de asumir la asignación de los distintos papeles, así como la gestión de forma óptima del tiempo de práctica motriz para incorporarlos en su tiempo libre y de ocio como hábitos de vida saludable. Por otro lado, será capaz de hacer una adecuada gestión emocional del fracaso, poniendo de manifiesto su capacidad de superación y capacidades volitivas, desarrollando estrategias de negociación y mediación que permitan relacionarse y entenderse con el resto de participantes en las prácticas deportivas realizadas.

4. Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión 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 Educación Primaria. Pero no solo desde el punto de vista eminentemente práctico vivenciado en la etapa anterior, sino que, a partir de ahora, se buscará que lo haga de manera intencionalmente comprensiva y contextualizada, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace, en cuanto a su crecimiento personal y como aportación a la sociedad en la que vive. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento de la cultura motriz, contextualizada en un mundo diverso en términos culturales. Esto requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación partiendo del conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales). Además, este proceso debe producirse de manera 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 de Extremadura, danzas propias del folklore tradicional de nuestra comunidad autónoma, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea pueden emplearse técnicas expresivas concretas partiendo desde lo sencillo y conocido hasta lo abstracto, creativo y libre, empleando el propio cuerpo, el espacio y el tiempo (mímica, creación de historias, improvisación, clown, pantomima o similares), 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, actividades circenses o pasacalles, entre otros) o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes).

Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emocionales o de 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 esconde intereses.

Al concluir segundo de ESO, el alumnado será capaz de gestionar su participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. Por otra parte, utilizará intencionadamente, con progresiva autonomía, el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas básicas. Partirá de sus propias emociones y sentimientos, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical. Así mismo, el alumnado conocerá la importancia de la educación emocional en la sociedad, valorando su importancia como herramienta de crecimiento personal. Además, será capaz de analizar objetivamente las diferentes actividades motrices y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, desde un punto de vista crítico, evitando los posibles estereotipos de género o capacidades vinculadas a dichas manifestaciones y detectando aspectos positivos y negativos del deporte como fenómeno de masas.

Al acabar cuarto de ESO, el alumnado será capaz de conseguir crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas. Además, ayudará a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad a través de la organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. En cuanto a la educación emocional, el alumnado reconocerá cuáles son los aspectos de las actividades artístico-expresivas que contribuyen a su mejora, fomentando las mismas y haciendo un análisis crítico de los aspectos de comunicación no verbal que se dan en las redes sociales y los medios de comunicación. El alumnado mostrará una actitud comprometida y consciente acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que continúan produciéndose en algunos contextos, identificará los factores que contribuyen a su mantenimiento para eliminarlos y ayudará a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo. Así mismo, el alumnado será capaz de identificar y contextualizar la influencia del deporte en las sociedades actuales como seña de identidad cultural, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, así como será capaz de detectar las diferencias de acceso al deporte por cuestiones de género, país, cultura o cualquier otra condición o circunstancias.

5. Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad

individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.

La adquisición de esta competencia implica participar, valorar y analizar de manera crítica la práctica de actividades físicas en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, con lo que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. 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.

Asimismo, será imprescindible adoptar hábitos respetuosos con el medioambiente como respuesta a los retos del siglo XXI, debiendo consolidarse como algo fundamental en esta etapa y, de este modo, continuar con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local, contribuyendo a la sostenibilidad a escala global. 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.

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 o aéreos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación: senderismo, campismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento marítimo, actividades acuáticas, la orientación (también en espacios urbanos), el cicloturismo, rutas BTT, windsurf, kitesurf, parapente, franqueamiento de obstáculos o cabuiería, entre otros. Todos ellos se afrontarán 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.

Al finalizar segundo de ESO, el alumnado practicará y participará en actividades físicodeportivas en entornos naturales, terrestres, acuáticos o aéreos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas actividades puedan producir, cuidando el entorno próximo y siendo conscientes de su huella ecológica. En este sentido, será capaz de analizar el riesgo existente en las prácticas físico-deportivas en el medio natural, las medidas de seguridad en estas actividades y su impacto en el medio natural. Con el fin de aumentar la variedad y oferta de entornos de práctica física, el alumnado descubrirá nuevos espacios y prácticas deportivas partiendo desde lo más cercano, conquistando y utilizando espacios urbanos y naturales a través de la motricidad (parkour, skate, senderismo, orientación, rocódromos u otras manifestaciones similares) respetando las normas viales en sus desplazamientos, así como las normas internas de las diferentes prácticas motrices, los espacios y el entorno donde se desarrollan. Una vez establecido el punto de partida, de forma paralela, el alumnado realizará actuaciones encaminadas a establecer las bases para una educación en el consumo responsable, comenzando con la reducción, reutilización y reciclaje de materiales. En estas actuaciones, el alumnado tendrá como norma principal minimizar el impacto de la práctica motriz en el entorno a partir de acciones como la autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.

Al concluir cuarto de ESO, el alumnado será capaz de realizar un análisis de las prácticas en el medio natural, partiendo de las medidas individuales de seguridad. Practicará y participará en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres, acuáticos o aéreos, disfrutando del entorno de manera sostenible y minimizando el impacto ambiental que estas actividades puedan producir. El alumnado incluirá

entre sus habilidades el diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano como un nivel más complejo de acercamiento a estas prácticas. En cuanto a las medidas de seguridad, el alumnado será capaz de gestionar adecuadamente el riesgo propio y el de los demás en el medio natural y urbano implementando la atención a las medidas colectivas. Se ampliará el descubrimiento de nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y naturales (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, espacios de acampada, ríos y pantanos, cuevas, barrancos, media montaña o similares) respetando las normas internas de estas prácticas y sus pautas de organización y gestión. Todo ello, desde la visión de un consumo responsable, uso cívico y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física, cuidando todos estos entornos urbanos y naturales durante dichas prácticas.

2. Conexiones entre competencias.

Para promover un aprendizaje global, contextualizado e interdisciplinar se hace necesario establecer, partiendo de un análisis detallado de las competencias específicas, los tres tipos de conexiones que se detallan en este apartado. En primer lugar, las relaciones entre las distintas competencias específicas de la materia, en segundo lugar, con las competencias específicas de otras materias y, en tercer lugar, las establecidas entre la materia y las competencias clave.

Analizando las cinco competencias específicas de la materia, con el fin de contribuir al desarrollo de los retos del siglo XXI, se observa no solo una conexión entre ellas, sino que, realmente, son parte de un todo único que se desgrana en sus componentes. Con un objetivo claro para nuestro alumnado como es adoptar un estilo de vida saludable a través de la práctica física (competencia específica 1), cada una de las demás competencias apuntalan esta meta desde sus diferentes componentes.

Las competencias específicas 2, 4 y 5 están relacionadas entre sí porque requieren del desarrollo de un conjunto de capacidades, tales como las capacidades físicas básicas, las habilidades motrices básicas y específicas y su especialización deportiva, el cuerpo y sus posibilidades expresivas, así como la práctica de actividades físicas en el entorno natural y urbano.

La autoevaluación objetiva basada en criterios científicos para una posterior reflexión crítica (competencias específicas 1, 2 y 5) marcará los procesos de aprendizaje para los cuales hay que educar en la toma de decisiones (competencias específicas 2 y 3) para lo que se deben utilizar tanto recursos tradicionales como tecnológicos como fuente de ayuda. No puede obviarse que la práctica física, en sus diferentes manifestaciones, hoy en día es un fenómeno social que necesita un análisis crítico (competencias específicas 3 y 4). Esto implica por un lado el conocimiento de la cultura motriz, los intereses económicos y políticos que la rodean para alcanzar una visión realista de estos aspectos que ayuden al alumnado a forjar un compromiso ético y crítico con las situaciones de inequidad y exclusión, así como la mejora de la autoestima a través de la autorregulación emocional para canalizar el fracaso y el éxito en diferentes situaciones (competencias específicas 3 y 4).

Para todo ello se sitúa al alumnado en un entorno próximo desde el que ir expandiéndose como fuente de recursos que pueden ayudar y que debe aprender a respetar en pro de un consumo responsable y respeto al medioambiente como fuente inagotable de recursos que ha de mantenerse (competencias específicas 3 y 5). Con todos estos componentes y desde

todas las competencias específicas se trabaja en la búsqueda de un alumnado que sea capaz de crear diferentes productos (deportivos, artísticos, sociales, de servicio, consumo responsable, etc.), basados en el análisis, la decisión, la ejecución y la evaluación crítica en pro de la mejora de su estilo de vida.

Desde esta perspectiva es evidente la relación con otras materias, más aún si se tiene en cuenta que el actual currículo señala la educación para la salud como uno de los aspectos claves de la etapa. Es clara la relación del objetivo principal de la materia, adoptar un estilo de vida saludable, con las materias de Biología y Geología, así como Física y Química, debido a que las competencias específicas de las tres materias requieren movilizar y articular saberes vinculados con el conocimiento del cuerpo y sus procesos internos.

La búsqueda, análisis y síntesis de información bajo un prisma científico la une de nuevo con las materias de Biología y Geología, Física y Química y Tecnología, ya que algunas de sus competencias específicas van orientadas a que el alumnado desarrolle la confianza en el conocimiento como motor de desarrollo. Todo este manejo de la información se sustenta cada vez más en procesos y recursos digitales que han de enseñarse a seleccionar, a gestionar y a utilizar. Para este trabajo, es evidente la conexión con las materias de Digitalización y Tecnología y de Digitalización, que tienen en esta selección, aprendizaje y uso de recursos digitales, una de sus líneas fundamentales de trabajo.

La identificación de la cultura motriz, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean (competencia específica 4). Este aspecto, necesariamente camina de la mano de materias como Historia y Geografía cuando se inserta en el conocimiento y comprensión de los procesos culturales que conforman la realidad, valorando las aportaciones a la defensa de la igualdad, la inclusión y el respeto a las minorías.

Educación Plástica, cuando persigue comprender la importancia que las distintas manifestaciones culturales y artísticas para mostrar el interés de la realidad patrimonial como parte de la propia cultura. Música, en su conocimiento de la función que las distintas producciones musicales y escénicas han tenido en el desarrollo del ser humano y su cultura, así como la valoración de la diversidad personal y cultural (competencias específicas 2, 3 y 4) que evoluciona de forma paralela a la materia de Educación en Valores Cívicos y Éticos, que busca actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.

El consumo responsable y el respeto al medioambiente (competencia específica 5) tiene una relación directa con las materias de Biología y Geología y Física y Química, en sus estudios de los entornos y los procesos que en ellos se producen como parte fundamental de la creación de una actitud de respeto y consumo responsable del medio que nos rodea. Aunque desde todas las materias se contribuye a las competencias clave, es cierto que cada una tiene especial relación por la afinidad de sus enseñanzas. En consonancia con lo expuesto, esto sucede con la competencia personal, social y de aprender a aprender, por la necesidad de conocerse a sí mismo y plantear programas de vida saludable personalizados a partir de la comprensión y funcionamiento del organismo, así como con la competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería, en todo lo que se refiere al tratamiento de la información, pensamiento científico, generación de

proyecto y acciones para preservar la salud e integridad física y mental.

Sin embargo, la materia de Educación Física contribuye también al desarrollo de otras competencias clave, participando en la adquisición de la competencia en comunicación lingüística desde una rica terminología y diversidad de conceptos que se utilizan y transmiten durante la realización de las prácticas deportivas. El alumnado deberá poner en práctica las distintas capacidades comunicativas para una convivencia democrática, disponer de recursos para la resolución dialogada de conflictos, desterrando cualquier tipo de discriminación que pueda producirse en los diferentes contextos de su vida.

Las diferentes funciones implícitas existentes en las prácticas deportivas deben ser adoptadas por el alumnado desde una conciencia crítica, analizando y reflexionando sobre las situaciones producidas en la realización de dichas prácticas. Con ello, el alumnado conseguirá comprender y analizar críticamente problemas éticos, mostrando conductas contrarias a cualquier tipo de discriminación o violencia, respeto por los demás y por el entorno, aspectos esenciales de la competencia ciudadana. Este análisis implica una participación activa y constructiva, detectando cuáles son los problemas derivados de las malas prácticas motrices y deportivas, tales como la discriminación por razones de género, de diversidad social o cultural, de habilidad, la violencia o la utilización del deporte como mecanismo de control. Este análisis crítico lleva aparejado una intervención de forma intencionada, pacífica y democrática, basada en los derechos y valores fundamentales del ser humano que garanticen la equidad y la justicia social, reforzando su relación con la citada competencia.

Del mismo modo, los recursos digitales, tanto específicos como generales, aportan aspectos formativos en el uso cívico y responsable de las TIC, así como las habilidades puestas en juego contribuyen de manera directa a la adquisición de la competencia digital, al entender la importancia del respeto a la identidad personal y grupal así como su impacto en las redes y el uso eficaz de las diferentes herramientas digitales orientadas a la salud o a la configuración de entornos personales de aprendizaje.

El hecho de experimentar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz, proporcionará un conocimiento del patrimonio cultural y artístico desde una perspectiva amplia, partiendo de la propia identidad individual y haciéndolo extensible a otras culturas. Esto permitirá asumir el enriquecimiento que genera la diversidad y la potencialidad que tiene como motor de cambio social, aspectos directamente relacionados con la competencia en conciencia y expresión culturales.

La utilización de los recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento incluyen las habilidades de expresar y comunicar de forma creativa y abierta ideas, sentimientos y emociones, así como la adquisición de elementos técnicos que permiten la creación autónoma y colaborativa de representaciones como herramienta de crecimiento personal y colectivo, aspectos conectados, una vez más con la competencia en conciencia y expresión culturales.

Finalmente, el gran objetivo de la materia vinculado hacia la autonomía del alumno y la alumna en la aplicación de estilos de vida activos a fin de mejorar la salud, tanto individual como colectiva, tomando iniciativas de carácter personal y cercano, pero que tengan impacto en la comunidad, marcan la relación con la competencia emprendedora, mejorando las habilidades que permitan transformar las ideas y oportunidades en acciones atendiendo a los recursos disponibles.

3.Saberes básicos. TEMPORALIZACIÓN

Los saberes quedan organizados en seis bloques, son los aspectos básicos que desarrollar. Se interrelacionan entre ellos en las propuestas didácticas para poder contribuir de manera integral y significativa al desarrollo de las competencias específicas.

Los bloques de saberes se desarrollan de manera progresiva en dos momentos de la etapa, esperando haber alcanzado un primer nivel al final del segundo curso y pudiendo haber perfeccionado todos los aspectos al final del cuarto curso, lo que se considera un segundo nivel.

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

El bloque B, “Organización y gestión de la actividad física”, aborda cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

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

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

El bloque E, “Manifestaciones de la cultura motriz”, abarca tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

El bloque F, “Interacción eficiente y sostenible con el entorno”, incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

Bloque A. Vida activa y saludable.

	1.º y 2.º ESO	3.º y 4.º ESO
--	---------------	---------------

A.1. Salud física.	A.1.2.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Análisis y reflexión.	A.1.4.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Análisis de las adaptaciones que produce la actividad física.
	A.1.2.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.	A.1.4.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.
	A.1.2.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos.	A.1.4.3. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica alimentos no saludables y similares).
	A.1.2.4. Educación postural: técnicas básicas de control postural y relajación.	A.1.4.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.
	A.1.2.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.	A.1.4.5. Pautas y prevención para tratar el dolor muscular de origen retardado.
	A.1.2.6. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.	A.1.4.6. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).
	A.1.2.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Puesta en práctica y diseño.	A.1.4.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Puesta en práctica y diseño.
		A.1.4.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
A.2. Salud social	A.2.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.	A.2.4.1. Suplementación y dopaje en el deporte.

	A.2.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz.	A.2.4.2. Análisis crítico y soluciones ante estereotipos corporales, de género y competencia motriz.
	A.2.2.3. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.	A.2.4.3. Riesgos y condicionantes éticos en el deporte y la práctica de actividad física.
A.3. Salud mental.	A.3.2.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.	A.3.4.1. Exigencias y presiones de la competición.
	A.3.2.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Propuestas prácticas.	A.3.4.2. Actividades físicas y propuestas prácticas que fomentan el disfrute, la liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Ajustes personalizados.
		A.3.4.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.
		A.3.4.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.
	A.3.2.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.	A.3.4.5. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).
	A.3.2.4. Trastornos alimenticios.	A.3.4.6. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y el deporte.

Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.

	1.º y 2.º ESO	3.º y 4.º ESO
--	---------------	---------------

B.1. Elección de la práctica física.	B.1.2.1. Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.	B.1.4.1. Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
B.2. Preparación de la actividad motriz.	B.2.2.1. Autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.	B.2.4.1. Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos.
	B.2.2.2. Uso responsable del material deportivo.	B.2.4.2. Mantenimiento y reparación de material deportivo.
B.3. Higiene.	B.3.2.1. Higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.	B.3.4.1. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motrices.	B.4.2.1. Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.	B.4.4.1. Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto o proceso de trabajo.
		B.4.4.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación.
	B.4.2.2. Uso de herramientas digitales para la organización de la actividad física.	B.4.4.3. Uso de herramientas digitales para la gestión y planificación de la actividad física.
	B.4.2.3. Planificación y puesta en práctica de proyectos y propuestas deportivo-motrices sencillos. Funciones y responsabilidades.	B.4.4.4. Fases de planificación, proyectos y procesos de trabajo deportivo-motrices: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados.

B.5. Proyección de accidentes en prácticas motrices.	B.5.2.1. Calzado deportivo y ergonomía.	
		B.5.4.1. Gestión del riesgo propio y del de los demás en situaciones reales y en diversos contextos.
	B.5.2.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.	B.5.4.2. Medidas colectivas de seguridad dentro y fuera del entorno escolar.
B.6. Actuaciones básicas ante accidentes.	B.6.2.1. Cadena de supervivencia. Soporte Vital Básico (SVB). Actuaciones básicas.	B.6.4.1. Soporte vital básico (SVB) dentro de la cadena de supervivencia. Actuaciones.
	B.6.2.2. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer).	
	B.6.2.3. Protocolo de aviso al 112. Pautas.	
		B.6.4.2. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo de uso.
	B.6.2.4. Protocolo y puesta en práctica de RCP (reanimación cardiopulmonar).	B.6.4.3. Protocolo y puesta en práctica de RCP (reanimación cardiopulmonar). Algoritmo de RCP.
		B.6.4.4. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (señales de ictus y similares).
	B.6.2.5. Actuaciones básicas antes los accidentes o lesiones más comunes en la vida diaria.	B.6.4.5. Actuaciones y prevención ante accidentes deportivos más comunes.
		B.6.4.6. Actuaciones ante obstrucciones de vías aéreas (maniobra de Heimlich).

Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

	1.º y 2.º ESO	3.º y 4.º ESO
C.1. Toma de decisiones.	C.1.2.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales y temporales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.	C.1.4.1. Búsqueda y práctica de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas y problemas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
	C.1.2.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción-tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición.	C.1.4.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/ tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición.
	C.1.2.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario actuando en consecuencia en diferentes situaciones motrices prácticas con o sin interacción con un móvil.	C.1.4.3. Búsqueda y aplicación de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o compañeros, además del resultado, en situaciones motrices individuales o colectivas prácticas, con o sin interacción con un móvil.
	C.1.2.4. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones motrices prácticas de oposición.	C.1.4.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones motrices prácticas de oposición individual o colectiva.
	C.1.2.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en la práctica de situaciones motrices de colaboración-oposición de	C.1.4.5. Delimitación y puesta en práctica de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de

	persecución y de interacción con un móvil.	persecución y de interacción con un móvil.
C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica	C.2.2.1. Integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.	C.2.4.1. Integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente y su puesta en práctica.
		C.2.4.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación.

C.3. Capacidades condicionales.	C.3.2.1. Desarrollo integral de las capacidades físicas básicas.	C.3.4.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas más relacionadas con la mejora de la salud.
	C.3.2.2. Autoevaluación de la condición física como medio de gestión del esfuerzo y límites personales.	C.3.4.2. Autoevaluación y coevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.
		C.3.4.3. Planificación básica a corto y medio plazo para el desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas asociadas a la salud personal.
		C.3.4.4. Análisis y aplicación básica de los sistemas de entrenamiento en el desarrollo de las diferentes situaciones motrices o deportivas.
C.4. Habilidades motrices específicas.	C.4.2.1. Desarrollo de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físicodeportivas.	C.4.4.1. Aplicación de forma eficaz de las habilidades específicas a los requerimientos técnico-tácticos en situaciones motrices o deportivas.

		C.4.4.2. Profundización, identificación y corrección de errores comunes.
	C.4.2.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación.	C.4.4.3. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación. Búsqueda de soluciones.
C.5. Creatividad motriz.	C.5.2.1. Resolución de retos y situaciones-problema de forma eficaz y original, tanto individualmente como en grupo.	C.5.4.1. Creación de retos y resolución de forma eficaz de situaciones-problema de acuerdo a los recursos disponibles en diferentes contextos.
C.6. Espacios deportivos	C.6.2.1. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.	C.6.4.1. Barreras físicas, sensoriales y cognitivas en edificaciones y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

	1.º y 2.º ESO	3.º y 4.º ESO
D.1. Gestión emocional.	D.1.2.1. Identificación y gestión del estrés en situaciones motrices (sensaciones, indicios y manifestaciones).	D.1.4.1. Control de estados de ánimo y aplicación de estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.
	D.1.2.2. Estrategias prácticas de autorregulación individual del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.	D.1.4.2. Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en situaciones motrices.
	D.1.2.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físicodeportivos.	D.1.4.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración.

D.2. Habilidades sociales.	D.2.2.1. Desarrollo de conductas prosociales en diferentes situaciones motrices y deportivas.	D.2.4.1. Adquisición y aplicación de estrategias de negociación y mediación en contextos motrices y deportivos.
D.3. Respeto a las normas.	D.3.2.1. Conocimiento y aceptación de las reglas de juego como elemento de integración social.	D.3.4.1. Valoración en la aplicación de las reglas de juego como elemento de integración social.
	D.3.2.2. Realización de funciones de arbitraje deportivo.	D.3.4.2. Realización de funciones de arbitraje deportivo.
		D.3.4.3. Establecimiento de normas y sanciones como mecanismo de autorregulación
		D.3.4.4. Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
D.4. Convivencia.	D.4.2.1. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).	D.4.4.1. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Búsqueda y aplicación de soluciones en contextos reales
	D.4.2.2. Asertividad y autocuidado.	D.4.4.2. Asertividad y autocuidado.

Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz.

	1.º y 2.º ESO	3.º y 4.º ESO
E.1. Cultura motriz.	E.1.2.1. Aportaciones del movimiento y la cultura motriz a la herencia cultural de Extremadura.	E.1.4.1. Aportaciones del movimiento y la cultura motriz a la herencia cultural de Extremadura.

	E.1.2.2. Los juegos motrices y las danzas y bailes como manifestación de la interculturalidad. Puesta en práctica.	E.1.4.2. Los juegos, deportes, las danzas y bailes como señas de identidad cultural. Puesta en práctica y análisis críticoreflexivo.
E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.	E.2.2.1. Conocimiento y práctica básica de diferentes lenguajes corporales.	E.2.4.1. Conocimiento y práctica de diferentes lenguajes corporales. La eliminación de la palabra.
	E.2.2.2. Técnicas básicas de expresión corporal y de interpretación (juego expresivo, estados de ánimo, representaciones de la vida cotidiana, imitaciones, mímica o similares en su práctica).	E.2.4.2. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación (mimo, pantomima, juegos de rol, improvisación, clown, teatro, performance).
	E.2.2.3. Expresión y comunicación de sentimientos y emociones en diferentes contextos reales o imaginados (creación de historias, improvisaciones de resolución de conflictos o similares).	E.2.4.3. Toma de conciencia y análisis de la capacidad expresiva en el trabajo de cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.
	E.2.2.4 La creatividad como base de expresión corporal.	E.2.4.4. La creatividad como base de expresión corporal.
	E.2.2.5 Importancia de la Educación emocional en la sociedad: mejora a través de las actividades artístico-expresivas.	E.2.4.5. Importancia de la Educación emocional en la sociedad: mejora a través de las actividades artístico-expresivas.
		E.2.4.6. Análisis crítico de aspectos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación.
E.3. Actividades rítmico-musicales .	E.3.2.1. Práctica de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo (danzas regionales y populares de Extremadura y del mundo,	E.3.4.1. Práctica, análisis y creación de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo (danza contemporánea, urbana, creativa, experimental o similares).

	bailes, actividades rítmicas dirigidas o similares).	
	E.3.2.2. Organización de actividades rítmico-musicales sencillas, con o sin carácter expresivo, individuales o grupales.	E.3.4.2. Organización de espectáculos, y eventos artístico-expresivos.
E.4. Deporte y perspectiva de género.	E.4.2.1. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad.	E.4.4.1. Análisis de la historia del deporte desde la perspectiva de género.
	E.4.2.2. Presencia y relevancia de figuras del deporte.	E.4.4.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Posibles actuaciones
	E.4.2.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.	E.4.4.3. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
		E.4.4.4. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, técnicas y otras). Análisis crítico.
E.5. Influencia del deporte.	E.5.2.1. El deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.	E.5.4.1. Deporte e intereses políticos y económicos.

Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

	1.º y 2.º ESO	3.º y 4.º ESO
F.1. Normas de uso.	F.1.2.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.	F.1.4.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.

	F.1.2.2. Respeto y normas de uso de los espacios e instalaciones urbanos y naturales de práctica motriz.	F.1.4.2. Respeto, normas de uso y alternativas en los espacios e instalaciones urbanos y naturales de práctica motriz.
	F.1.2.3. Respeto a las normas internas en la práctica de diferentes actividades deportivas en el medio natural (reglamento de senderos, campismo, vías de escalada, etc.) y el entorno donde se realizan.	F.1.4.3. Práctica y organización de actividades en el medio natural y urbano respetando y asumiendo las normas internas de las mismas como principio general (normas de acampada, uso de ríos o masas de agua, señalización, materiales, etc.).
F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.	F.2.2.1. Utilización de espacios urbanos (parkour, skate u otras manifestaciones similares) y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos (senderos, circuitos BMX, vías verdes, zonas de acampada y pernocta, rocas, media montaña, ríos, pantanos y similares) desde la motricidad.	F.2.4.1. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares) y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos (vías de escalada, orientación, campismo, espeleología, circuitos XC, vías ferratas, vías cicloturistas, barrancos, deportes de deslizamiento y similares).
	F.2.2.2. Organización de actividades sencillas de aprovechamiento del entorno natural y urbano próximo.	F.2.4.2. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. Puesta en práctica.
F.3. Análisis del riesgo.	F.3.2.1. Medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y consecuencias graves de su omisión para quienes los usan.	F.3.4.1. Análisis y gestión del riesgo propio y el de los demás en el medio natural y urbano.
		F.3.4.2. Medidas colectivas e individuales de seguridad.
F.4. Consumo responsable.	F.4.2.1. Reducción, reutilización y reciclaje de materiales minimizando el impacto de la práctica motriz en el entorno.	F.4.4.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

	F.4.2.2. Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.	F.4.4.2. Autoconstrucción o uso alternativo de materiales para la práctica motriz.
F.5. Cuidado del entorno.	F.5.2.1. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.	F.5.4.1. Concienciación sobre el cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.
	F.5.2.2. Alternativas de movilidad sostenible adecuadas al contexto (bicicleta, patines, patinetes no eléctricos...).	F.5.4.2. Movilidad sostenible adecuada al contexto. Posibilidades y alternativas de desplazamiento en el entorno cercano (bicicleta, patines, patinete no eléctrico...).

Utilizando como referente el nuevo currículum 110/2022, del 22 de agosto, desarrollamos las siguientes Unidades Didácticas:

Temporalización de las Unidades Didácticas para 1º ESO:

Primera evaluación:

- 1- "Nos conocemos". Presentación y juegos.
- 2- "Antes de hacer deporte, aprendemos a calentar".
- 3- "Salud y movimiento".
4. "Capacidades Físicas Básicas y Salud".
5. "Atletismo I: carreras".
- 6- "Patines".

Segunda evaluación.

- 7- "Habilidades Básicas I y equilibrios".
- 8- "Baloncesto I: aprendemos a jugar al baloncesto".
- 9- "Manejamos las cuerdas con mucho ritmo." Combas de cooperación.

Tercera evaluación

- 10- "Disfrutamos en la Naturaleza" Escalada 1, Orientación 1.
- 11- "Los juegos tradicionales".

12- "PreBéisbol".

OBSERVACIONES:

* Entre todas estas U.D. cada profesor impartirá aquellas que considere oportuno en función de los objetivos, de la marcha del grupo, del clima, de las necesidades espaciales y materiales del otro compañero de Educación Física...

* En todos los trimestres se plantearán sesiones relativas a la U.D "Juegos de cooperación" (son aquellos en los que todos los alumnos tienen un objetivo común a todo el grupo y para conseguirlo necesariamente deben ayudarse).

* La unidad didáctica de condición física se podrá extender a lo largo de todo el curso, con el fin de dar cierta continuidad al desarrollo de las capacidades físicas básicas, aunque es en la primera evaluación donde se profundizará más.

* En momentos diferentes del curso, se podrá trabajar de forma recreativa con la unidad didáctica "Deportes alternativos".

* En cada trimestre dejaremos una clase libre, conformando así la U.D "Juego libre", que estará dotada de contenidos procedimentales y actitudinales.

Desarrollo de contenidos y unidades didácticas.

1- "Nos conocemos"

- Presentación.
- Distribución de los contenidos.
- Normas básicas de funcionamiento.
- Porcentajes de calificación.
- Elaboración de la página inicial del diario de clase, con las normas fundamentales y los contenidos.
- Realización de juegos de conocimiento, confianza, cooperación, etc.
- Participación, interés y motivación en las actividades.
- Asimilación de las normas básicas de funcionamiento del área.
- Colaboración, respeto y aceptación de sus compañeros.

Objetivos didácticos:

- Conocer las normas de la clase.
- Conocer a los compañeros y trabajar con todos ellos en las actividades.

2- "Antes de hacer deporte, aprendemos a calentar"

- Importancia del calentamiento en la actividad física.
- Objetivos del calentamiento.
- Factores que influyen en su duración.
- Partes que lo componen.
- Aspectos metodológicos más importantes.
- Realización correcta de las diferentes fases del calentamiento.
- Ejecución variada de diferentes ejercicios de estiramientos.
- Interés a la hora de calentar.
- Autonomía en la ejecución.
- Toma de conciencia de la importancia de un buen calentamiento antes de realizar actividad física.
- Anatomía básica.

Objetivos didácticos:

- Conocer las fases del calentamiento, los estiramientos, y aplicarlos de forma fluida.
- Practicar el calentamiento con adecuación e interés.
- Valorar la necesidad de realizar el calentamiento general antes de cualquier actividad físico-deportiva, para disminuir el riesgo de lesiones y mejorar el rendimiento de la actividad posterior que se vaya a realizar.
- Conocer e identificar los principales huesos, músculos y articulaciones del cuerpo humano.

3- "Salud y movimiento"

- Beneficios saludables de la actividad física.
- El Juego como medio para moverse, y favorecer la convivencia con los compañeros.
- La Salud: Estado de bienestar físico, social y psíquico.
- Hábitos saludables relacionados con la actividad física.
- Importancia del desayuno y de alimentarse correctamente.
- Actitud postural y salud.
- Realización de juegos y actividades motrices donde predomine el movimiento y la capacidad aeróbica.
- Realización de reflexiones teóricas en el cuaderno sobre todo lo que rodea al concepto Salud.
- Participar en los juegos y actividades de forma activa.
- Valorar y comprender los beneficios saludables de la actividad física.
- Mostrar interés en la elaboración del cuaderno y en las explicaciones teóricas.
- Aceptar a todos los compañeros en los juegos sin mostrar actitudes discriminatorias de ningún tipo.

Objetivos didácticos:

- Conocer las características de los elementos anatómicos de la postura corporal, y las malformaciones

asociadas a los malos hábitos.

- Conocer algunos hábitos que afectan decisivamente a la salud.
- Participar en las actividades físicas de manera activa y valorando su efecto sobre la salud.

4- "Capacidades físicas y Salud"

- Condición física y capacidades físicas básicas.
- La resistencia.
- La velocidad.
- La fuerza.
- La flexibilidad.
- Diferenciación entre las distintas capacidades.
- El aparato locomotor. Músculos y huesos principales. Aprendemos a estirar.
- Frecuencia cardiaca y actividad física.
- Actitud postural.
- Acondicionamiento físico. Trabajo de las diferentes capacidades mediante juegos y otro tipo de actividades.
- Presentación de las pruebas de Condición Física. Práctica de las distintas pruebas. Conozcámonos e intentemos superarnos y mejorar
- Elaboración en el diario de un registro de las mediciones, comparándolo en cada evaluación.
- Aplicación de las nociones básicas sobre frecuencia cardiaca-actividad física en el trabajo de resistencia y vuelta a la calma.
- Trabajo de situaciones cotidianas y la actitud postural
- Ejercicios de relajación muscular.
- Buena disposición al trabajo de acondicionamiento físico
- Capacidad de superación y sacrificio.
- Madurez y seriedad en la realización de las actividades.
- Valoración del estado inicial de cada uno, así como sus mejoras progresivas.
- Adquisición de hábitos de higiene, prevención de lesiones y seguridad en la práctica de la actividad física.
- Valoración de las ventajas que tiene la práctica de la actividad física en la salud.

Objetivos didácticos:

- Conocer las capacidades físicas básicas.
- Participar en las actividades físicas de manera activa y valorando su efecto sobre la salud.

5-"Atletismo I: Carreras".

- El Atletismo como deporte universal:
- Historia básica. Orígenes.
- Modalidades que componen el Atletismo.
- Carreras: Origen de las distintas modalidades. Reglamento básico.
- Realización, de acuerdo con las consideraciones técnicas impartidas, de pruebas adaptadas de las distintas modalidades. (Lisos, vallas, obstáculos, relevos, marcha)
- Utilización correcta de los materiales a utilizar.
- Afán de superación. Autonomía en la realización de actividades.
- Cooperación y colaboración con los compañeros en las actividades que lo requieran.

Objetivos didácticos:

- Conocer elementos básicos sobre la carrera.
- Participar en las actividades físicas de manera activa.

6- Patines.

- El patinaje en línea. Actividad física a poder practicar.
- Normas básicas de seguridad. Protecciones y caídas.
- Mantenimiento del equilibrio y deslizamiento con el patín en parejas.
- Desplazamiento autónomo con el patín controlando la frenada y el sentido de desplazamiento.
- Realización de ejercicios, tomando conciencia del nivel de cada uno sin asumir riesgos innecesarios.
- Valoración del patinaje como una actividad física saludable a realizar como actividad de ocio.
- Aceptación de la existencia de diferentes niveles de habilidad motriz y ritmos de aprendizajes, tanto propios como de los compañeros.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

Objetivos didácticos:

- Experimentar el patinaje como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

7.Habilidades básicas I y equilibrios:

- Características técnicas de la voltereta hacia delante agrupada.
- Características técnicas de la voltereta hacia atrás agrupada.
- Características técnicas de la voltereta de judo y las diferentes caídas al suelo.
- Características técnicas del equilibrio invertido.
- Consolidación de las habilidades básicas a través de giros y rodamientos.
- Experimentación de nuevas situaciones motrices como iniciación a las habilidades gimnásticas.
- Ejecución de volteretas hacia delante, de judo y hacia atrás con ayuda.
- Ejecución de apoyo invertido con ayuda y sin ayuda. (Pino y puntal)
- Realización de equilibrios grupales. Juegos y actividades varias de equilibrios en cooperación.
- Superación e intento de mejorar.
- Autonomía en la ejecución.
- Respeto a las normas de seguridad establecidas por el profesor para este tipo de actividades.
- Participación en las actividades propuestas con independencia del nivel adquirido.
- Participación cooperativa y responsable en las actividades que lo requieran.
- Atención y seriedad en la realización de las actividades.

Objetivos didácticos:

- Experimentar las actividades de habilidades gimnásticas y equilibrios como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, ajustando la posición corporal y respetando las normas.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

8-"Baloncesto I: aprendemos a jugar al baloncesto"

- Reglas básicas del baloncesto
- Nociones básicas de historia de este deporte.
- Consideraciones técnicas fundamentales de los principales gestos: bote ofensivo, bote defensivo, pase, lanzamiento a canasta, rebote, postura defensiva, desplazamientos defensivos y entrada a canasta.
- Práctica a través del juego modificado.
- Desarrollo de la coordinación dinámica general y de la coordinación óculo-manual.
- Transferencia de habilidades básicas a específicas.
- Búsqueda en el juego de espacios libres y del balón. Visión de juego.
- Desarrollo de habilidades motrices específicas del baloncesto, iniciando los gestos técnicos fundamentales.

- Autonomía en la ejecución.
- Participación en las actividades propuestas con independencia del nivel adquirido.
- Respeto al reglamento.
- Valoración deportiva de la competición.
- Participación cooperativa en las actividades que lo requieran.
- Participación activa y esfuerzo en las actividades

Objetivos didácticos:

- Experimentar el baloncesto como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas.
- Conocer los aspectos básicos reglamentarios, así como los fundamentos técnicos básicos.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

9- "Manejamos las cuerdas con mucho ritmo" (Combas cooperativas)

- La cooperación. Combas cooperativas.
- Los retos de grupo.
- El ritmo y el movimiento.
- Desarrollo del salto a través del manejo de cuerdas.
- Realización de diferentes tipos de saltos individuales, en parejas, en tríos y en gran grupo.
(retos cooperativos.)
- Proposición de metas a lograr por equipos.
- Desarrollo de la condición física combinando el salto y el ritmo.
- Autonomía en la ejecución. Esforzarse e intentar superarse. Ayudar y corregir a los compañeros.
- Participación en las actividades propuestas con independencia del nivel adquirido.
- Valorar la unión de esfuerzos para conseguir el bien común.
- Respeto y ayuda hacia los compañeros.

Objetivos didácticos:

- Experimentar las combas como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas.
- Conocer los fundamentos técnicos básicos y cómo corregir los errores.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

10 "Disfrutamos de la Naturaleza I": Escalada 1 y orientación 1.

- La Naturaleza. Un entorno ideal para la actividad física.
- Nociones básicas de escalada y orientación sobre plano.
- Normas básicas de precaución, protección y seguridad.
- El senderismo.
- Ejercicios y juegos de trepa.
- Ejercicios y juegos de orientación sobre plano en el centro.
- Práctica de senderismo.
- Respeto a la Naturaleza. Potenciación de actitudes positivas para la conservación del medio ambiente.
- Colaboración y ayuda en las actividades.
- Valoración del patrimonio natural de los Santos y de las posibilidades que ofrece.
- Valoración de los efectos que sobre el medio tiene la correcta o incorrecta utilización del mismo y la realización de actividades en él.
- Responsabilidad en la realización de las actividades.
- Esfuerzo y participación activa en las actividades.

Objetivos didácticos:

- Experimentar la escalada y la orientación como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas.
- Conocer los fundamentos técnicos básicos y cómo corregir los errores.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

11- "Los juegos tradicionales".

- Conocer los principales juegos tradicionales extremeños y sus reglas.
- Práctica de los diferentes juegos.
- Recoger información de diversas fuentes acerca de los juegos populares y tradicionales.
- Valorar los juegos populares como parte del bien cultural común.
- Respetar las reglas.
- Participación con interés y esfuerzo.

Objetivos didácticos:

- Experimentar los juegos tradicionales extremeños como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas.
- Conocer los fundamentos técnicos básicos y cómo corregir los errores.

- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

12- "Pre-Béisbol"

- Reglas del pre-béisbol adaptadas al grupo.
 - Práctica de diferentes ejercicios y juegos del pre-béisbol.
- Práctica del juego real modificado.
- Realización del bateo utilizando el soporte.
- Colocación y organización del equipo defensor.
- El juego y sus aportaciones saludables.
 - Aceptación de los roles dentro del equipo.
- Respeto y aceptación de las reglas.
- Participar de forma activa con independencia de nivel de habilidad.

Objetivos didácticos:

- Experimentar el béisbol como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas.
- Conocer los fundamentos técnicos básicos y cómo corregir los errores.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

**-"Juego libre"

Una sesión por trimestre la dedicaremos al juego libre, con la intención de ofrecerles a los alumnos la posibilidad de realizar las actividades que más les gustan.

- El juego como medio de disfrute y ocupación del tiempo libre y de ocio.
- Realización de actividades físicas-deportivas libremente respetando las siguientes premisas.
- Todos los alumnos deben realizar una actividad física. Nadie puede estar ni sentado ni mirando.
- Cualquier alumno podrá cambiarse de actividad cuando quiera y tendrá que ser aceptado en cualquier otra.
- Organización autónoma de las actividades y de los equipos.
- Mostrar una actitud participativa y deportiva en los juegos.
- Aceptación de cualquier compañero en nuestro juego y/o equipo.

Objetivos didácticos:



- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

** “Juegos de cooperación”

Si somos profesores, en vez de entrenadores, si son alumnos en vez de deportistas, si queremos conseguir mejores personas en vez de mejores atletas, no nos cabe la menor duda que las actividades físicas cooperativas nos muestran un marco inmejorable para “humanizar” al alumno. Se trata de plantear actividades y juegos en los que nadie pierda, en las que todos sean imprescindibles para poder conseguir un objetivo común. Son actividades muy motivantes, enriquecedoras.

Por tanto, como objetivos en estos tipos de actividades se pretende:

- Enseñar a compartir y a asumir responsabilidades, a organizarse y a dividir tareas adaptándose a las capacidades y peculiaridades de cada uno para conseguir realizar todos los alumnos las actividades.
- Desarrollar habilidades interpersonales y estrategias para resolver los conflictos. Utilizar la cooperación y la comprensión (proponer ideas y escuchar las sugerencias) para resolver los problemas motrices que se plantean.
- Favorecer la percepción de sentimientos como: soy útil, soy importante...

4. Evaluación

1- Evaluación inicial

Se realizará a través de la observación sistemática y el correspondiente registro sobre su actitud, participación y predisposición en las actividades físicas planteadas, así como su competencia motriz. Para ello plantearemos actividades y juegos, tanto individuales como en parejas y en grupo para observar las respuestas motrices de los alumnos.

2- Procedimientos e instrumentos de evaluación

Para la selección de los instrumentos de evaluación, se optará por diferentes procedimientos o herramientas que permitan formas variadas de acción, expresión y comunicación por parte del alumnado, focalizados en habilidades, capacidades y posibilidades diversas del alumnado que contribuyan al desarrollo competencial. Para ello, se dispone de un amplio abanico de procedimientos y técnicas: observación sistemática, intercambios orales, pruebas específicas o análisis de producciones, entre otros. En este proceso, se buscará la implicación del alumnado, de forma progresiva, para que el proceso se centre en la mejora del aprendizaje, atendiendo a una evaluación formativa. Este proceso de implicación puede abarcar desde la autoevaluación a la coevaluación y la evaluación compartida. Toda evaluación se orientará a valorar y mejorar el proceso de aprendizaje del alumnado, la competencia docente y los procesos de enseñanza-aprendizaje desarrollados. Por otro lado, la retroalimentación es esencial para tener una perspectiva de futuro, fomentar

posibilidades de mejora y reajustar los distintos elementos implicados en el proceso, siempre sobre situaciones y prácticas cercanas a la realidad o que tengan transferencia a su vida real, pero que, así mismo, busquen un impacto global. A la hora de realizar un uso y combinación de diferentes procedimientos o técnicas e instrumentos de evaluación se tendrá en cuenta el nivel madurativo del alumnado tanto físico, como motriz y afectivo, contemplando además al alumnado de diversidad funcional.

Dentro del proceso de evaluación, algunos de los instrumentos de evaluación de los que nos podemos servir serán:

- **Observación sistemática y diaria del alumnado.** Tanto las listas de control como el registro anecdótico son herramientas básicas y fundamentales de las que disponemos para evaluar tanto la competencia motriz de los alumnos como sus actitudes y su predisposición y esfuerzo: la forma como trabaja, su interés hacia la materia, su relación con los demás miembros de la clase (especialmente su nivel de ayuda)

- **Actividades-Pruebas objetivas** en las cuales incluiremos pruebas de carácter práctico (como la carrera continua), otras de tipo teórico y algunas teórico-prácticas.

Entre las pruebas objetivas de carácter teórico podemos utilizar pruebas escritas y orales, trabajos teóricos sobre determinados temas y el diario-cuaderno de clase. En todos los casos se tratará de constatar con ellas el grado de asimilación de los contenidos teóricos que respaldan las actividades de carácter práctico que, en conjunto, dan forma al programa de la asignatura.

Dado el carácter práctico de la asignatura, normalmente realizaremos un examen por trimestre y recogeremos el cuaderno de clase cuando estimemos que debemos evaluarlo en función de los trabajos mandados.

También se pueden mandar tareas, habitualmente la realización de rutas de senderismo, bicicleta o carrera continua, con la grabación y la posterior subida de estas a Wikiloc, donde pueden ser usadas por otras personas.

También se podrán utilizar grabaciones en vídeo para comprobar el nivel de competencia alcanzado por los alumnos.

Se establecerán rúbricas de evaluación para marcar los indicadores de logro exigibles y alcanzados en las diversas competencias, explicitados en los diversos criterios de evaluación.

3-Criterios de evaluación

Según lo señalado en el decreto 110/2022, los criterios de evaluación son:

Competencia específica 1.

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

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

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

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

Criterio 1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

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

Competencia específica 2.

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

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

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

Competencia específica 3.

Criterio 3.1. Identificar y aplicar las capacidades físicas y habilidades motrices necesarias para el desarrollo eficaz en situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición.

Criterio 3.2. 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 papeles de público, participante u otros.

Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos papeles asignados y responsabilidades.

Criterio 3.4. Hacer uso, con progresiva autonomía, de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Competencia específica 4.

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

Criterio 4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

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

Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional.

Criterio 4.5. Identificar los aspectos positivos y negativos de la comunicación no verbal observados en las redes sociales y medios de comunicación.

Competencia específica 5.

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

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

Criterio 5.3. Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas.

4- Criterios de calificación.

- La realización correcta de las situaciones motrices, teniéndose en cuenta tanto la ejecución como la eficacia, así como posibles pruebas prácticas supondrán un 55 % de la calificación.
- La parte teórica (conocimientos, análisis, reflexión...) supondrán un 30 % de la calificación.
- Las actitudes suponen el 15 % de la calificación restante.

Estos porcentajes son referenciales, ya que podrán variar durante las evaluaciones, aunque sí que se alcanzarán con exactitud al final del curso. Se informará a cada nivel educativo de estos criterios durante el curso y a través del blog del departamento.

La ponderación será la misma por cada resultado de aprendizaje al igual que cada criterio de evaluación asociado a cada resultado de aprendizaje, que se adquirirá a lo largo del curso, de tal forma que se tendrán en cuenta los porcentajes de calificación indicados anteriormente en cada evaluación.

Estos tres puntos hacen referencia a lo siguiente:

- Realización de las actividades, esfuerzo durante la clase y posibles pruebas prácticas. 55 %

*Se valorará el trabajo y la ejecución correcta de las actividades en función de lo explicado por el profesor, así como la eficacia en las actividades y situaciones motrices planteadas.

*Se podrá valorar lo realizado comparando la ejecución con un criterio preestablecido que mida las habilidades técnicas, tácticas, (mecanismo de percepción, decisión y ejecución) o de control del esfuerzo que

demuestra el alumno, como en el caso de la carrera continua.

- Esfuerzo demostrado e implicación en la clase: esforzarse por mejorar (aunque las cosas no salgan bien), mostrar una buena predisposición y seguir intentándolo, tener iniciativa, etc.

- Pruebas teóricas y conocimientos demostrados. 30 %

* Se realizarán pruebas escritas y, en su caso, también orales de conocimientos.

* Se podrá solicitar un cuaderno o un “diario de clase” a los alumnos.

* Se podrán realizar trabajos escritos, normalmente en función de las actividades extraescolares realizadas.

En la corrección de los exámenes, trabajos, diarios, etc. se tendrán en cuenta los criterios de corrección recogidos en la programación general anual del centro sobre “presentación, ortografía y redacción de textos escritos”.

- Actitudes y competencia social y cívica. (15%)

* Como actitudes a evaluar, destacamos:

1.- Cooperar, ayudar y corregir a los compañeros.

El trabajo en equipo es fundamental, y la ayuda a los compañeros es el primer elemento a tener en cuenta. Los alumnos deben respetar a sus compañeros sin mostrar actitudes de rechazo o discriminación. Deben ser capaces de trabajar y jugar con todos ellos, ayudándoles e integrándoles en el grupo.

2.- Cumplir las normas.

Los alumnos deben mostrar interés y cumplir las normas establecidas de asistencia, puntualidad, higiene y uso de una indumentaria adecuada en clase. Las faltas injustificadas, la falta de puntualidad, la no realización de actividad física sin justificación o la falta de material conllevan una valoración negativa de este apartado.

Los alumnos también deben colaborar con el buen funcionamiento de la clase, mostrarse atento en las explicaciones y no hablar a destiempo, respetando las normas de la actividad, el material, a sus compañeros y al profesor.

Deben también respetar las normas del juego o de la clase. Ser capaces de gestionar las emociones en situaciones competitivas, etc.

- Consideraciones generales:

En todos los cursos de la E.S.O. y Bachillerato se posibilita a los alumnos la subida de nota (siempre que alcancen al menos el aprobado) de varias maneras. Cada profesor informará de forma concreta a sus grupos a través del blog.

Una de estas posibilidades es realizar rutas de carrera, senderismo o bicicleta de montaña. Los alumnos deben enviar al profesor el enlace a la ruta subida a Wikiloc con varias fotografías realizadas durante la ruta. Como máximo se subirá la nota a dos alumnos por archivo enviado, para incentivar el uso de las nuevas tecnologías.

Para grabar estas rutas se pueden utilizar app gratuitas como IGN/wikiloc/strava...

Habrà que realizar 9 rutas al trimestre y se subirá un punto en la evaluación final del curso. Se puede realizar tres rutas de cada disciplina (andar, correr y bici), o en el peor de los casos elegir dos disciplinas,

siendo el máximo 5 rutas de una disciplina, por lo tanto se podría realizar 5 andado y 4 en bici, para completar las 9 exigidas. Si no se llega a realizar algunas de las partes, se subirá la parte correspondiente.

De esta manera el alumno estará trabajando tanto su condición física y salud como su competencia digital.

* Si por algún motivo no se llega a tener puntuación en algunos de los apartados mencionados (por ejemplo, una exención o dispensa en la realización de una tarea), la puntuación correspondiente al mismo se le asignará proporcionalmente a los otros apartados.

* La participación en las actividades extraescolares incluidas en la programación serán evaluadas también de manera positiva, aunque en ningún caso sean necesarias para alcanzar la nota máxima en la asignatura.

* También se tendrán en cuenta otras participaciones de los alumnos en actividades afines a la asignatura, pudiéndosele sumar puntos a la nota obtenida.

5- Rúbricas de evaluación como indicadores de logro.

Las rúbricas describen el resultado de la evaluación de los aprendizajes que establecen los criterios de evaluación. Los calificadores establecidos en las rúbricas describen el desempeño que se espera en el alumnado, nivel de logro que está expresado en forma de comportamientos observables.

Algunas de las rúbricas utilizadas son las siguientes:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSUFICIENTE (1/4)	SUFICIENTE/ BIEN (5/6)	NOTABLE (7/8)	SOBRESALIENTE (9/10)
Criterio 1.1. Establecer, organizar y poner en práctica secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. Criterio 1.2. Comenzar a incorporar, con progresiva autonomía, procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	Rara vez incrementa con exigencia los valores de sus capacidades físicas y coordinativas básicas, sin llegar a mostrar motivación en la mejora de esos niveles iniciales. Asimismo, no regula aun con ayuda la dosificación y el control del esfuerzo a través de su frecuencia cardíaca y	Alguna vez incrementa con exigencia los valores de sus capacidades físicas y coordinativas básicas, mostrando si se le sugiere motivación en la mejora de esos niveles iniciales. Asimismo, regula a veces con ayuda la dosificación y el control del esfuerzo a través de su frecuencia	Incrementa normalmente con exigencia los valores de sus capacidades físicas y coordinativas básicas, mostrando regularmente motivación en la mejora de esos niveles iniciales. Asimismo, regula con autonomía la dosificación y el control del esfuerzo a través de su	Incrementa siempre con exigencia los valores de sus capacidades físicas y coordinativas básicas, mostrando constantemente motivación e iniciativa propia en la mejora de esos niveles iniciales. Asimismo, regula con autonomía y eficacia la dosificación y

Criterio 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente Criterio 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. Criterio 1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. Criterio 1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	reconoce y promueve hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable. Emplea de manera insuficiente las tecnologías de la información y la comunicación desde distintos dispositivos con la finalidad combinar el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje.	cardiaca y reconoce y promueve hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable. Emplea, como usuario básico, siguiendo algunas pautas con orientaciones, las tecnologías de la información y la comunicación desde distintos dispositivos con la finalidad combinar el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje.	frecuencia cardiaca y reconoce y promueve hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable. Emplea con dominio eficaz, siguiendo algunas pautas y generalmente sin ayuda, las tecnologías de la información y la comunicación desde distintos dispositivos con la finalidad combinar el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje.	el control del esfuerzo a través de su frecuencia cardiaca, y reconoce y promueve hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable. Emplea con versatilidad y dominio ágil y autonomía las tecnologías de la información y la comunicación desde distintos dispositivos con la finalidad combinar el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje.
--	--	--	--	---

5. Situaciones de aprendizaje

Según establece el decreto, las situaciones de aprendizaje integrarán tareas, actividades, metodologías, recursos didácticos orientados a la adquisición y desarrollo de las competencias clave y específicas por parte del alumnado.

- Se plantearán situaciones de aprendizaje acordes a las capacidades, necesidades y habilidades del alumnado.
- Tal y como se comentó en el apartado de metodología, primaremos la participación activa de todos los alumnos, por lo que no plantearemos actividades donde hubiera eliminación, todos los alumnos tendrán su papel en cada una de las actividades, adoptando diferentes roles dentro del juego.
- El proceso de enseñanza les conducirá hacia la autonomía, para que planifique y desarrolle su propia actividad física, por lo que intentaremos siempre garantizar la funcionalidad de los aprendizajes, trabajando de forma significativa.
- En cuanto a la organización de la clase, se favorecerá tanto el trabajo individual como el trabajo en grupos, y favorecemos la coeducación estableciendo los grupos mixtos.
- Las técnicas de enseñanza y los estilos de enseñanza dependerán de los objetivos que se pretendan en cada unidad didáctica, de los contenidos a tratar y del nivel de los alumnos. Normalmente se combinarán estilos, aún dentro de la misma U.D. Por tanto, utilizaremos la asignación de tareas, enseñanza recíproca, aprendizaje cooperativo, descubrimiento guiado, resolución de problemas, enseñanza individualizada...
- Del mismo modo, utilizaremos estrategias globales como estrategias analíticas en sus diferentes versiones dependiendo de las actividades a realizar y de los objetivos pretendidos.
- Asimismo, en el desarrollo del currículo, la práctica irá reforzada por los conceptos teóricos que le darán sentido y una base sólida y significativa a nuestras intenciones educativas.
- Las adaptaciones curriculares están presentes de forma explícita o implícita en la programación, ya que se pretende y se pide a cada alumno que trabaje siempre según su nivel y sus capacidades pero siempre esforzándose al máximo, con el intento de mejorar, avanzar.
- Todas las tareas propuestas deben permitir una graduación, de forma que cada alumno ejecute unas variables en función del momento de aprendizaje en que se encuentre, (adaptaremos la velocidad de ejecución, número de repeticiones, distancias, material a utilizar...), además de esto, enseñaremos a los alumnos a ayudar y enseñar a sus compañeros. Los más capaces deberán explicar a sus compañeros y realizar las demostraciones oportunas para que el compañero que ese momento se encuentre junto él consiga realizar las actividades lo mejor posible. En este sentido, se diseñan situaciones de aprendizaje que favorezcan una estructura de aula cooperativa y colaborativa que permita el desarrollo de diferentes niveles de pensamiento, así como la atención a las diferentes necesidades de aprendizaje, lo que conlleva el fomento de habilidades socioemocionales de apoyo y ayuda mutua.
- Se fomentará el trabajo en equipo, a través del desarrollo y puesta en práctica de proyectos, montajes, creaciones colectivas, resolución de retos físicos cooperativos...
- En los aprendizajes técnico-tácticos deportivos y de habilidades motrices específicas se realizará un aumento progresivo de la complejidad de los factores de percepción, decisión y ejecución de los que dependen las prácticas.
- Plantearemos situaciones de aprendizaje donde estén implicadas varias materias, por ejemplo Ciencias Naturales (en las rutas de senderismo) o Geografía e Historia (paseo en bici visitando los monumentos más destacados de Sevilla o cuando realizamos la Vía de la Plata en bicicleta con los alumnos de 1º bachillerato). En el apartado de competencia clave que establecimos al inicio de la programación se puede deducir también la relación de nuestra materia con otras áreas.
- Las situaciones de aprendizaje en relación con el entorno serán variadas. Se partirá de las posibilidades más próximas (centro educativo, calles colindantes, footing...) para poder ampliar el radio de

actuación (Polideportivo, caminos cercanos...) de manera adecuada a la evolución del alumnado en los diferentes cursos. Por ejemplo, en las calles colindantes realizaremos carrera continua, orientación, patines... en el polideportivo, pádel, por los caminos cercanos, rutas en bici con los alumnos de 1º de bachillerato...

- Algunas situaciones de aprendizaje se planificará en coordinación con otras entidades, como la escuela municipal de deportes (colaboramos con ellos en la San Silvestre), la ACS maimona (colaboramos con ellos en la organización de la carrera nocturna santeña y la carrera nocturna de Sevilla), gimnasios municipales (realizamos algunas prácticas en sus instalaciones)...

- Se creará situaciones de aprendizaje que combinen adecuadamente la actividad presencia y a distancia (a través de classroom).

- El uso de las TIC y de aplicaciones deportivas existentes nos ayudará a ampliar las opciones de práctica motriz. En este sentido planteamos a los alumnos la posibilidad de realizar rutas corriendo, andando o en bici para subir nota. Para ello utilizarán aplicaciones como wikiloc, strava...

2ºESO.

1.Competencias específicas

El decreto 110/2022, 22 agosto, describe las COMPETENCIAS ESPECÍFICAS. En la presente programación se detallan en el apartado de 1º ESO todos los establecidos para 1º/2ºEso y 3º/4ºEso.

2.Conexiones entre competencias.

En la presente programación se detallan en el apartado de 1º ESO.

3.Saberes básicos. TEMPORALIZACIÓN

El decreto 110/2022, 22 agosto, describe los SABERES BÁSICOS. En la presente programación se detallan en el apartado de 1º ESO todos los establecidos para 1º/2ºEso y 3º/4ºEso.

. Utilizando como referente el nuevo currículum 110/2022, del 22 de agosto, desarrollamos las siguientes Unidades Didácticas:

Temporalización de las unidades didácticas en 2º ESO:

Primera evaluación:

"Nos conocemos". Presentación y juegos.

"Calentamiento II".

Capacidades Físicas Básicas y Salud II".

"Bádminton I: aprendemos a jugar".

"Habilidades básicas II".

Segunda evaluación:

6 – “Patines, Hockey y Hockey sobre patines”.

7- “Equilibrio y Acrosport”.

8- “Padel- Palas y ping-pong”.

9- Zancos cooperativos.

Tercera evaluación:

10 - “Disfrutamos de la naturaleza 2”: Escalada 2 y orientación 2.

11- “Voleibol I: aprendemos a jugar al voleibol”

12- “Actividades sin visión”.

13- Combas cooperativas II.

14- Pré-béisbol.

Observaciones:

* Entre todas estas U.D. cada profesor impartirá aquellas que considere oportuno en función de los objetivos, de la marcha del grupo, del clima, de las necesidades espaciales y materiales del otro compañero de Educación Física...

* En todos los trimestres se plantearán sesiones relativas a la U.D “Juegos de cooperación”

(son aquellos en los que todos los alumnos tienen un objetivo común a todo el grupo y para conseguirlo necesariamente deben ayudarse).

* La unidad didáctica de condición física se podrá extender a lo largo de todo el curso, con

el fin de dar cierta continuidad al desarrollo de las capacidades físicas básicas, aunque es en la primera evaluación donde se profundizará más.

* En momentos diferentes del curso, se podrá trabajar de forma recreativa con la unidad didáctica "Deportes alternativos".

* En cada trimestre dejaremos una clase libre, conformando así la U.D “Juego libre”.

Unidades didácticas para el segundo curso:

1- "Nos conocemos"

- Presentación.

- Distribución de los contenidos.

- Normas básicas de funcionamiento.

- Porcentajes de calificación
- Elaboración de la página inicial del diario de clase, con las normas fundamentales y los contenidos.
- Juegos de conocimiento, confianza y cooperación.
- Participación, interés y motivación en las actividades.
- Asimilación de las normas básicas de funcionamiento del área.
- Colaboración, respeto y aceptación de sus compañeros.

Objetivos didácticos:

- Conocer las normas de la clase.
- Conocer a los compañeros y trabajar con todos ellos en las actividades.

2- "El calentamiento II"

- Importancia del calentamiento en la actividad física.
- Objetivos del calentamiento.
- Factores que influyen en su duración.
- Partes que lo componen.
- Aspectos metodológicos más importantes.
- Realización correcta de las diferentes fases del calentamiento.
- Ejecución variada de diferentes ejercicios de estiramientos.
- Interés a la hora de calentar.
- Autonomía en la ejecución.
- Toma de conciencia de la importancia de un buen calentamiento antes de realizar actividad física.

Objetivos didácticos:

- Conocer las fases del calentamiento y la vuelta a la calma, en especial los estiramientos, y aplicarlos de forma fluida.
- Practicar el calentamiento y la vuelta a la calma con adecuación e interés.
- Valorar la necesidad de realizar el calentamiento general antes de cualquier actividad físico-deportiva y la vuelta a la calma después, para disminuir el riesgo de lesiones y mejorar el rendimiento de la actividad posterior que se vaya a realizar.
- Conocer e identificar los principales huesos, músculos y articulaciones del cuerpo humano.

3- "Capacidades físicas básicas y Salud II"

- Beneficios saludables de la actividad física
- Anatomía del aparato locomotor: principales huesos, músculos y articulaciones.

- Diferenciación entre las distintas capacidades
- La Actitud postural
- Hábitos y prácticas que perjudican la salud (fumar, beber, sedentarismo...)
- Características básicas de las capacidades físicas básicas. Implicación fisiológica.
- Frecuencia cardiaca y actividad física.
- Los estiramientos como medio para la vuelta a la calma. Principales grupos musculares que intervienen en los diferentes ejercicios.
- Acondicionamiento físico. Desarrollo de las diferentes capacidades mediante juegos y otras actividades.
- Aplicación de pruebas de valoración de la condición física. Conozcámonos e intentemos superarnos.
- Aplicación de las nociones básicas sobre frecuencia cardiaca-actividad física en el trabajo de resistencia y vuelta a la calma.
- Experimentación de los diferentes estiramientos, relacionándolos con los grupos musculares que intervienen.
- Buena disposición al trabajo de acondicionamiento físico
- Capacidad de superación y sacrificio.
- Valoración del estado inicial de cada uno, así como sus mejoras progresivas.
- Adquisición de hábitos de higiene, prevención de lesiones y seguridad en la práctica de la actividad física.
- Valoración de las ventajas que tiene la práctica de la actividad física en la salud.

Objetivos didácticos:

- Conocer las capacidades físicas básicas.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, ajustando el esfuerzo, y valorando su efecto sobre la salud.

4-Bádminton I : “Aprendemos a jugar ”

- Reglas básicas del juego en individuales y dobles.
- Consideraciones técnicas fundamentales de los principales gestos de bádminton: clear, drop, drive, lob...)
- Desarrollo de la coordinación dinámica general y de la coordinación óculo-manual.
- Desarrollo de habilidades motrices específicas del bádminton, iniciando los gestos técnicos fundamentales (clear, drop, smash, drive, saque, lob, dejada baja, desplazamientos defensivos y ofensivos)
- Realización de minipartidillos en parejas.
- Esfuerzo e intento de mejorar.

- Autonomía en la ejecución.
- Participación en las actividades propuestas con independencia del nivel adquirido.
- Cuidado del material.
- Participación cooperativa en las actividades que lo requieran.

Objetivos didácticos:

- Experimentar el bádminton como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas.
- Conocer los aspectos básicos reglamentarios del bádminton, así como los fundamentos técnicos básicos.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

5-Habilidades Básicas II:

- Características técnicas de la voltereta hacia delante agrupada, de la voltereta hacia atrás agrupada, de la voltereta de judo y de la voltereta con piernas abiertas. Conocer las diferentes caídas al suelo.
- Características técnicas del equilibrio invertido.
- Características técnicas de la rueda lateral.
- Consolidación de las habilidades básicas a través de giros y rodamientos.
- Experimentación de nuevas situaciones motrices como iniciación a las habilidades gimnásticas.
- Ejecución de todas las volteretas.
- Ejecución de apoyo invertido con ayuda y sin ella.
- Ejecución de rueda lateral con ayuda.
- Juegos y ejercicios de coordinación, equilibrios y agilidad
- Autonomía en la ejecución.
- Respeto a las normas de seguridad establecidas por el profesor para este tipo de actividades.
- Participación en las actividades propuestas con independencia del nivel adquirido.
- Participación cooperativa y responsable en las actividades que lo requieran.
- Desarrollar la autoconfianza y la responsabilidad. Asumir con seguridad riesgos superables.

Objetivos didácticos:

- Experimentar las actividades de habilidades gimnásticas como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, ajustando la posición corporal y esforzándose por superar las dificultades.

- Ayudar, corregir y animar a los compañeros, respetando las normas.

6- Patines, hockey y hockey sobre patines.

- Reglas básicas del juego.
- Aspectos técnicos y tácticos fundamentales para disfrutar del juego.
- Desarrollo de la coordinación dinámica general y de la coordinación óculo-manual.
- Realización de actividades- juegos individuales y en parejas para familiarizarse con los elementos del juego.
- Acciones combinadas de ataque y defensa: Pase, recepción, marcaje, tiro...
- Juego modificado (3 x 3. 4 x 4...)
- Actitud responsable hacia el material.
- Participación responsable y atenta para no hacer daño a los compañeros con el stick.
- Práctica y mejora de las habilidades del patinaje con respecto a 1º ESO.
- Aplicación del juego deportivo con patines.
- Participación cooperativa en las actividades que lo requieran.
- Superación y esfuerzo por mejorar.
- Participación en las actividades propuestas con independencia del nivel adquirido.
- Respeto a las normas.
- Valoración deportiva de la competición

Objetivos didácticos:

- Experimentar el patinaje, el hockey y el hockey sobre patines como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Conocer los aspectos básicos reglamentarios, así como los fundamentos técnicos básicos.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

7. Acrosport y equilibrios.

- Definición.
- Medidas de seguridad
- Posiciones básicas.
- Práctica de figuras de 2, 3, 4, ... componentes.
- Creación de figuras grupales.

- Experimentar sensaciones motrices nuevas, lúdicas y gratificantes.
- Experimentación de diferentes posiciones corporales (equilibrio). Pensar, compartir y actuar.
- Respeto del cuerpo del compañero.
- Fomentar y desarrollar aptitudes de confianza y responsabilidad hacia los demás.
- Colaboración para conseguir un objetivo común.
- Esfuerzo e interés.

Objetivos didácticos:

- Experimentar las actividades de equilibrios y acrosport como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, ajustando la posición corporal propia a la actividad y a los compañeros, siempre esforzándose por superar las dificultades.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros, respetando las normas.

8-“Pádel- Palas y ping-pong : “

- Reglas básicas del juego. Sistema oficial de puntuación. Desarrollo de juegos y set (Pádel y ping-pong).
- Consideraciones técnicas fundamentales del golpeo con las palas: golpes desde arriba, a altura intermedia y desde abajo.
- Consideraciones técnicas fundamentales de los golpes en ping-pong.
- Desarrollo de la coordinación dinámica general y de la coordinación óculo-manual.
- Juego y desarrollo de los principales golpes de ping-pong y del pádel.
- Realización de partillos individuales de ping-pong y pádel en parejas en las pista polideportivas.
- Esfuerzo e intento de mejorar.
- Autonomía en la ejecución.
- Participación en las actividades propuestas con independencia del nivel adquirido.
- Cuidado del material.
- Participación cooperativa en las actividades que lo requieran.

Objetivos didácticos:

- Experimentar las palas/ping-pon como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas.
- Conocer los aspectos básicos reglamentarios, así como los fundamentos técnicos básicos.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

9- Zancos Cooperativos.

- Control corporal y situaciones de equilibrio.
- Experimentación de sensaciones motrices de desequilibrio.
- Realización de equilibrios y desplazamientos individuales y grupales sobre los zancos.
- Colaboración en parejas.
- Participación activa en las actividades y afán de superación.

Objetivos didácticos:

- Experimentar los zancos cooperativos como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, adecuándose a los compañeros y respetando las normas.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

10-"Disfrutamos de la Naturaleza II": Escalada 2 y orientación 2.

- La Naturaleza. Un entorno ideal para la actividad física.
- La orientación con brújula. Interpretación de mapas.
- Normas básicas de precaución, protección y seguridad
- Ejercicios y juegos de trepa en banco suecos, espalderas y rocódromo (sin cuerda).
- Ejercicios y juegos de orientación sobre plano y con brújula. Trabajo en el centro y fuera de él.
- Desarrollo de la condición física a través de actividades en la Naturaleza.
- Respeto a la Naturaleza. Potenciación de actitudes positivas para la conservación del medio ambiente.
- Colaboración y ayuda en las actividades.
- Valoración de los efectos que sobre el medio tiene la correcta o incorrecta utilización del mismo y la realización de actividades en él.
- Responsabilidad en la realización de las actividades.
- Esfuerzo y participación activa en las actividades.

Objetivos didácticos:

- Experimentar la escalada y la orientación como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas.
- Conocer los fundamentos técnicos básicos y cómo corregir los errores.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

11-Voleibol I: "Aprendemos a jugar al voleibol"

- Reglas básicas del voleibol.
- Nociones básicas de historia de este deporte.
- Consideraciones técnicas fundamentales de los principales gestos: toque de dedos, toque de antebrazos, remate.
- Desarrollo de la coordinación dinámica general y de la coordinación óculo-manual.
- Transferencia de habilidades básicas a específicas.
- Desarrollo de habilidades motrices específicas del voleibol, iniciando los gestos técnicos fundamentales (saques, toque de dedos, toque de antebrazos, remate.)
- Practica de juego modificado (2 +2. 3+3. 4+4.) y (2x2. 3x3. 4x4)
- Participación cooperativa en las actividades que lo requieran.
- Superación y esfuerzo por mejorar.
- Participación en las actividades propuestas con independencia del nivel adquirido.
- Respeto a las normas.
- Valoración deportiva de la competición

Objetivos didácticos:

- Experimentar el voleibol como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas.
- Conocer los aspectos básicos reglamentarios, así como los fundamentos técnicos básicos.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

12- Actividades sin visión

- Los sentidos y sensaciones.
- Realización de diferentes actividades sin visión donde se potencie el sentido del oído y la orientación espacial.
- Desarrollo de la confianza y la ayuda con los compañeros.
- Experimentar todas las actividades propuestas solicitando la ayuda necesaria.
- Valorar la importancia de nuestros sentidos.
- Actuar con responsabilidad, ayudando a los compañeros no videntes transmitiéndole confianza y seguridad.
- Participar activamente en las actividades.

Objetivos didácticos:

- Experimentar las actividades sin visión, y la realidad de otras personas.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas y adaptándose a los compañeros.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

13-Combas cooperativas II

- La cooperación. Combas cooperativas.
- Realización de retos grupales con dificultad añadida con respecto al curso anterior.
- El ritmo y el movimiento.
- Proposición de metas a lograr por equipos.
- Autonomía en la ejecución. Esforzarse e intentar superarse. Ayudar y corregir a los compañeros.
- Participación en las actividades propuestas con independencia del nivel adquirido.
- Valorar la unión de esfuerzos para conseguir el bien común.
- Respeto y ayuda hacia los compañeros.

Objetivos didácticos:

- Experimentar las combas como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas.
- Conocer los fundamentos técnicos básicos y cómo corregir los errores.
- Inventar actividades con la comba individual.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

14-Pré-Béisbol

- Mejorar las habilidades trabajadas en el curso anterior.
 - Práctica del juego real
- El juego y sus aportaciones saludables.
 - Aceptación de los roles dentro del equipo.
- Respeto y aceptación de las reglas.
- Participar de forma activa con independencia de nivel de habilidad.

Objetivos didácticos:

- Experimentar el béisbol como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas.

- Conocer los fundamentos técnicos básicos y cómo corregir los errores.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

15- Juego libre

16- Juego de cooperación.

Ver U.D. comentadas en 1º.E.S.O

4.Evaluación

1- Evaluación inicial

Se realizará a través de la observación sistemática y el correspondiente registro sobre su actitud, participación y predisposición en las actividades físicas planteadas, así como su competencia motriz. Para ello plantearemos actividades y juegos, tanto individuales como en parejas y en grupo para observar las respuestas motrices de los alumnos.

2- Procedimientos e instrumentos de evaluación

Para la selección de los instrumentos de evaluación, se optará por diferentes procedimientos o herramientas que permitan formas variadas de acción, expresión y comunicación por parte del alumnado, focalizados en habilidades, capacidades y posibilidades diversas del alumnado que contribuyan al desarrollo competencial. Para ello, se dispone de un amplio abanico de procedimientos y técnicas: observación sistemática, intercambios orales, pruebas específicas o análisis de producciones, entre otros. En este proceso, se buscará la implicación del alumnado, de forma progresiva, para que el proceso se centre en la mejora del aprendizaje, atendiendo a una evaluación formativa. Este proceso de implicación puede abarcar desde la autoevaluación a la coevaluación y la evaluación compartida. Toda evaluación se orientará a valorar y mejorar el proceso de aprendizaje del alumnado, la competencia docente y los procesos de enseñanza-aprendizaje desarrollados. Por otro lado, la retroalimentación es esencial para tener una perspectiva de futuro, fomentar posibilidades de mejora y reajustar los distintos elementos implicados en el proceso, siempre sobre situaciones y prácticas cercanas a la realidad o que tengan transferencia a su vida real, pero que, así mismo, busquen un impacto global. A la hora de realizar un uso y combinación de diferentes procedimientos o técnicas e instrumentos de evaluación se tendrá en cuenta el nivel madurativo del alumnado tanto físico, como motriz y afectivo, contemplando además al alumnado de diversidad funcional.

Dentro del proceso de evaluación, algunos de los instrumentos de evaluación de los que nos podemos servir serán:

- **Observación sistemática y diaria del alumnado.** Tanto las listas de control como el registro anecdótico son herramientas básicas y fundamentales de las que disponemos para evaluar tanto la competencia motriz de los alumnos como sus actitudes y su predisposición y esfuerzo: la forma como trabaja, su interés hacia la materia, su relación con los demás miembros de la clase (especialmente su nivel de ayuda)

- **Actividades-Pruebas objetivas** en las cuales incluiremos pruebas de carácter práctico (como la carrera continua), otras de tipo teórico y algunas teórico-prácticas.

Entre las pruebas objetivas de carácter teórico podemos utilizar pruebas escritas y orales, trabajos teóricos sobre determinados temas y el diario-cuaderno de clase. En todos los casos se tratará de constatar con ellas el grado de asimilación de los contenidos teóricos que respaldan las actividades de carácter práctico que, en conjunto, dan forma al programa de la asignatura.

Dado el carácter práctico de la asignatura, normalmente realizaremos un examen por trimestre y recogeremos el cuaderno de clase cuando estimemos que debemos evaluarlo en función de los trabajos mandados.

También se pueden mandar tareas, habitualmente la realización de rutas de senderismo, bicicleta o carrera continua, con la grabación y la posterior subida de estas a Wikiloc, donde pueden ser usadas por otras personas.

También se podrán utilizar grabaciones en vídeo para comprobar el nivel de competencia alcanzado por los alumnos.

Se establecerán rúbricas de evaluación para marcar los indicadores de logro exigibles y alcanzados en las diversas competencias, explicitados en los diversos criterios de evaluación.

3-Criterios de evaluación

Según lo señalado en el decreto 110/2022, los criterios de evaluación son:

Competencia específica 1.

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

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

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

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

Criterio 1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

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

Competencia específica 2.

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

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

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

Competencia específica 3.

Criterio 3.1. Identificar y aplicar las capacidades físicas y habilidades motrices necesarias para el desarrollo eficaz en situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición.

Criterio 3.2. 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 papeles de público, participante u otros.

Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos papeles asignados y responsabilidades.

Criterio 3.4. Hacer uso, con progresiva autonomía, de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Competencia específica 4.

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

Criterio 4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

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

Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional.

Criterio 4.5. Identificar los aspectos positivos y negativos de la comunicación no verbal observados en las redes sociales y medios de comunicación.

Competencia específica 5.

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

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

Criterio 5.3. Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas.

4- Criterios de calificación.

- La realización correcta de las situaciones motrices, teniéndose en cuenta tanto la ejecución como la eficacia, así como posibles pruebas prácticas supondrán un 55 % de la calificación.

- La parte teórica (conocimientos, análisis, reflexión...) supondrán un 30 % de la calificación.

- Las actitudes suponen el 15 % de la calificación restante.

Estos porcentajes son referenciales, ya que podrán variar durante las evaluaciones, aunque sí que se alcanzarán con exactitud al final del curso. Se informará a cada nivel educativo de estos criterios durante el curso y a través del blog del departamento.

La ponderación será la misma por cada resultado de aprendizaje al igual que cada criterio de evaluación asociado a cada resultado de aprendizaje, que se adquirirá a lo largo del curso, de tal forma que se tendrán en cuenta los porcentajes de calificación indicados anteriormente en cada evaluación.

Estos tres puntos hacen referencia a lo siguiente:

- Realización de las actividades, esfuerzo durante la clase y posibles pruebas prácticas. 55 %

*Se valorará el trabajo y la ejecución correcta de las actividades en función de lo explicado por el profesor, así como la eficacia en las actividades y situaciones motrices planteadas.

*Se podrá valorar lo realizado comparando la ejecución con un criterio preestablecido que mida las habilidades técnicas, tácticas, (mecanismo de percepción, decisión y ejecución) o de control del esfuerzo que demuestra el alumno, como en el caso de la carrera continua.

- Esfuerzo demostrado e implicación en la clase: esforzarse por mejorar (aunque las cosas no salgan bien), mostrar una buena predisposición y seguir intentándolo, tener iniciativa, etc.

- Pruebas teóricas y conocimientos demostrados. 30 %

* Se realizarán pruebas escritas y, en su caso, también orales de conocimientos.

* Se podrá solicitar un cuaderno o un "diario de clase" a los alumnos.

* Se podrán realizar trabajos escritos, normalmente en función de las actividades extraescolares realizadas.

En la corrección de los exámenes, trabajos, diarios, etc. se tendrán en cuenta los criterios de corrección recogidos en la programación general anual del centro sobre "presentación, ortografía y redacción de textos escritos".

- Actitudes y competencia social y cívica. (15%)

* Como actitudes a evaluar, destacamos:

1.- Cooperar, ayudar y corregir a los compañeros.

El trabajo en equipo es fundamental, y la ayuda a los compañeros es el primer elemento a tener en cuenta. Los alumnos deben respetar a sus compañeros sin mostrar actitudes de rechazo o discriminación. Deben ser capaces de trabajar y jugar con todos ellos, ayudándoles e integrándoles en el grupo.

2.- Cumplir las normas.

Los alumnos deben mostrar interés y cumplir las normas establecidas de asistencia, puntualidad, higiene y uso de una indumentaria adecuada en clase. Las faltas injustificadas, la falta de puntualidad, la no realización de actividad física sin justificación o la falta de material conllevan una valoración negativa de este apartado.

Los alumnos también deben colaborar con el buen funcionamiento de la clase, mostrarse atento en las explicaciones y no hablar a destiempo, respetando las normas de la actividad, el material, a sus compañeros y al profesor.

Deben también respetar las normas del juego o de la clase. Ser capaces de gestionar las emociones en situaciones competitivas, etc.

- Consideraciones generales:

En todos los cursos de la E.S.O. y Bachillerato se posibilita a los alumnos la subida de nota (siempre que alcancen al menos el aprobado) de varias maneras. Cada profesor informará de forma concreta a sus grupos a través del blog.

Una de estas posibilidades es realizar rutas de carrera, senderismo o bicicleta de montaña. Los alumnos deben enviar al profesor el enlace a la ruta subida a Wikiloc con varias fotografías realizadas durante la ruta. Como máximo se subirá la nota a dos alumnos por archivo enviado, para incentivar el uso de las nuevas tecnologías.

Para grabar estas rutas se pueden utilizar app gratuitas como IGN/wikiloc/strava...

Habrà que realizar 9 rutas al trimestre y se subirá un punto en la evaluación final del curso. Se puede realizar tres rutas de cada disciplina (andar, correr y bici), o en el peor de los casos elegir dos disciplinas, siendo el máximo 5 rutas de una disciplina, por lo tanto se podría realizar 5 andado y 4 en bici, para completar las 9 exigidas. Si no se llega a realizar algunas de las partes, se subirá la parte correspondiente.

De esta manera el alumno estará trabajando tanto su condición física y salud como su competencia digital.

* Si por algún motivo no se llega a tener puntuación en algunos de los apartados mencionados (por ejemplo, una exención o dispensa en la realización de una tarea), la puntuación correspondiente al mismo se le asignará proporcionalmente a los otros apartados.

* La participación en las actividades extraescolares incluidas en la programación serán evaluadas también de manera positiva, aunque en ningún caso sean necesarias para alcanzar la nota máxima en la asignatura.

* También se tendrán en cuenta otras participaciones de los alumnos en actividades afines a la asignatura, pudiéndosele sumar puntos a la nota obtenida.

5- Rúbricas de evaluación como indicadores de logro.

Las rúbricas describen el resultado de la evaluación de los aprendizajes que establecen los criterios de evaluación. Los calificadores establecidos en las rúbricas describen el desempeño que se espera en el alumnado, nivel de logro que está expresado en forma de comportamientos observables.

Algunas de las rúbricas utilizadas son las siguientes:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSUFICIENTE (1/4)	SUFICIENTE/ BIEN (5/6)	NOTABLE (7/8)	SOBRESALIENTE (9/10)
COMPETENCIA ESPECÍFICA 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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, haciendo un uso saludable de su tiempo libre y mejorando su calidad de vida. Criterio 1.1. Establecer, organizar y poner en práctica secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. Criterio 1.2. Comenzar a incorporar, con progresiva autonomía, procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. Criterio 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de	Rara vez incrementa con autoexigencia los valores de sus capacidades físicas y coordinativas, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y flexibilidad. No utiliza, aun con ayuda, los índices de la frecuencia cardiaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo. Además, relaciona con ingenuidad los hábitos higiénicos y ajusta su tono muscular	Incrementa ocasionalmente con autoexigencia los valores de sus capacidades físicas y coordinativas, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y flexibilidad. Utiliza si se le sugiere los índices de la frecuencia cardiaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo. Además, relaciona con conciencia superficial los hábitos higiénicos y ajusta	Incrementa regularmente con autoexigencia, los valores de sus capacidades físicas y coordinativas, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y flexibilidad. Utiliza con autonomía los índices de la frecuencia cardiaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo. Además, relaciona con deliberación los hábitos higiénicos y ajusta su	Incrementa siempre con autoexigencia los valores de sus capacidades físicas y coordinativas, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y flexibilidad. Utiliza con autonomía y eficacia los índices de la frecuencia cardiaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo. Además, relaciona con conciencia crítica los hábitos higiénicos y ajusta su tono muscular

lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente Criterio 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. Criterio 1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. Criterio 1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	para una práctica físicomotriz segura y saludable. Emplea de manera insuficiente las tecnologías de la información y la comunicación desde distintos dispositivos con la finalidad combinar el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje.	su tono muscular para una práctica físico-motriz segura y saludable. Emplea, como usuario básico, siguiendo algunas pautas con orientaciones, las tecnologías de la información y la comunicación desde distintos dispositivos con la finalidad combinar el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje.	tono muscular para una práctica físico-motriz segura y saludable. Emplea con dominio eficaz, siguiendo algunas pautas y generalmente sin ayuda, las tecnologías de la información y la comunicación desde distintos dispositivos con la finalidad combinar el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje.	para una práctica físicomotriz segura y saludable. Emplea con versatilidad y dominio ágil y autonomía las tecnologías de la información y la comunicación desde distintos dispositivos con la finalidad combinar el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje.
---	--	---	---	---

5.Situaciones de aprendizaje

Hablamos en términos generales en el apartado de 1º ESO . Nos remitimos a ellas.

3º ESO

1.Competencias específicas

El decreto 110/2022, 22 agosto, describe las COMPETENCIAS ESPECÍFICAS. En la presente programación se detallan en el apartado de 1º ESO todos los establecidos para 1º/2ºEso y 3º/4ºEso.

2.Conexiones entre competencias.

En la presente programación se detallan en el apartado de 1º ESO.



3.Saberes básicos. TEMPORALIZACIÓN

El decreto 110/2022, 22 agosto, describe los SABERES BÁSICOS. En la presente programación se detallan en el apartado de 1º ESO todos los establecidos para 1º/2ºEso y 3º/4ºEso.

. Utilizando como referente el nuevo currículum 110/2022, del 22 de agosto, desarrollamos las siguientes Unidades Didácticas:

Temporalización de las Unidades Didácticas para 3º ESO

1º trimestre:

1. – Nos conocemos. Juegos cooperación y desinhibición.
2. - Condición física y salud.
3. - Habilidades gimnásticas I y Acrosport.
- 4.- Actividades cooperativas con combas.

2º trimestre:

5. - Los deportes de lucha, el judo.
6. - Baloncesto II.
- 7- Montaje a partir de elementos gimnásticos, acrosport y combas.

3º trimestre:

- 8- Técnicas de relajación y respiración.
- 9- Escalada con cuerda.
- 10- Balonmano.
- 11- Actividades cooperativas sin visión.

*OBSERVACIONES: (Se justifican las siguientes U.D a final de los contenidos de 1º ESO.

* Entre todas estas U.D. cada profesor impartirá aquellas que considere oportuno en función de los objetivos, de la marcha del grupo, del clima, de las necesidades espaciales y materiales del otro compañero de Educación Física...

* En todos los trimestres se plantearán sesiones relativas a la U.D “Juegos de cooperación” (son aquellos en los que todos los alumnos tienen un objetivo común a todo el grupo y para conseguirlo necesariamente deben ayudarse).

* La unidad didáctica de condición física se podrá extender a lo largo de todo el curso, con el fin de dar cierta continuidad al desarrollo de las capacidades físicas básicas, aunque es en la primera evaluación donde se profundizará más.

* En cada trimestre dejaremos una clase libre, conformando así la U.D “Juego libre”

Unidades didácticas para 3º ESO.

1. Nos conocemos

- Presentación.
- Distribución de los contenidos.
- Normas básicas de funcionamiento.
- Porcentajes de calificación
- Elaboración de la página inicial del diario de clase, con las normas fundamentales y los contenidos.
- Juegos de conocimiento, cooperación y confianza.
- Participación, interés y motivación en las actividades.
- Asimilación de las normas básicas de funcionamiento del área.
- Colaboración, respeto y aceptación de sus compañeros.

Objetivos didácticos:

- Conocer las normas de la clase.
- Conocer a los compañeros y trabajar con todos ellos en las actividades.

2. Condición física y salud.

- El calentamiento: definición, tipos, objetivos y fases. Calentamiento específico.
- Concepto y tipos de todas las capacidades físicas básicas. Ampliación de las formas de trabajo vistas en 1º y 2º curso.
- Efectos de la actividad física sobre la salud y el organismo.
- Conocer diferentes aplicaciones como strava, wikiloc... para controlar el ritmo de carrera, intensidad, distancia... y motivarnos a realizar salidas implicando a la resistencia aeróbica.
- Formas de medición de la condición física.
- Sistemas de entrenamiento de la condición física. Métodos de desarrollo. Explicación del Síndrome General de Adaptación...
- Hábitos nocivos para la salud.
- Anatomía del aparato locomotor: principales huesos, músculos y articulaciones; localización y función

principal.

- Actitud corporal: escoliosis, hiperlordosis lumbar, cifosis dorsal.
- Primeros auxilios en relación con la actividad física y situaciones cotidianas.
- Nutrición y actividad física. Sistemas metabólicos. Problemas derivados del excesivo culto al cuerpo (anorexia, bulimia...).
- Mitos y falsas creencias sobre la actividad física.
- Planificación y puesta en práctica de calentamientos generales y específicos.
- Aplicación de pruebas de condición física como medio para conocernos mejor, para aceptarnos tal y como somos pero intentando siempre mejorar y superarnos.
- Trabajo de resistencia aeróbica a través de:
 - Entrenamiento total
 - Circuitos y juegos
 - Carrera continua y caminatas controladas
- Trabajo de fuerza a través de:
 - Ejercicios de auto carga, con el compañero. Juegos.
- Trabajo de flexibilidad a través de:
 - Estiramientos individuales y con compañero
 - Juegos.
- Trabajo de velocidad a través de:
 - Ejercicios y juegos de salidas y reacciones máximas como respuesta a estímulos diversos.
 - Mejora de la amplitud y frecuencia como factores de la velocidad de desplazamiento.
- Práctica sobre toma de Fc.
- Prevención de accidentes en las actividades físicas.
- Ejercicios de refuerzo y control de los músculos posturales.
- Relajaciones.
- Toma de conciencia y valoración de la importancia del calentamiento general y específico.
- Valoración del esfuerzo individual y el de los compañeros.
- Aceptación y valoración del nivel inicial de sus capacidades físicas.
- Aceptación de la práctica cotidiana para la mejora de la condición física.
- Capacidad de superación y sacrificio.

Objetivos didácticos:

- Conocer las capacidades físicas básicas y saber cómo mejorarlas en la práctica.
- Adquirir conocimientos sobre primeros auxilios, nutrición y mitos y falsas creencias sobre la actividad

física.

- Participar en las actividades físicas de manera activa, ajustando el esfuerzo y valorando su efecto sobre la salud.

3. Habilidades Gimnásticas y Acrosport

- Coordinación: de las habilidades básicas a las específicas.
- Coordinación y equilibrio. La agilidad como capacidad resultante.
- Recordar las características técnicas del equilibrio invertido, volteretas, rueda lateral... de cursos pasados.
- Perfeccionamiento del equilibrio invertido y volteretas sin ayudas. Pino rodado.
- Volteretas sobre plinto a diferentes alturas.
- Experimentación de diferentes ejercicios de Flic-flac con ayudas
- Perfeccionamiento y coordinación de las habilidades de giro, equilibrio y saltos realizando una secuencia coordinada y rítmica como adaptación a situaciones más complejas.
- Trabajar equilibrios grupales con dos a cinco alumnos realizando las figuras. Creación de las mismas.
- Reconocimiento y valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.
- Auto superación y autocontrol individual.
- Incentivar la prestación de ayuda a los compañeros más necesitados.
- Desarrollar la autoconfianza y la responsabilidad. Asumir con seguridad riesgos superables.

Objetivos didácticos:

- Experimentar las actividades gimnásticas y de acrosport como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, ajustando la posición corporal propia a la actividad y a los compañeros, buscando información y siempre esforzándose por superar las dificultades.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros, respetando las normas.

4. Actividades cooperativas con combas III.

- Comba individual, comba grande, varias combas y combas con otros materiales.
- Dominio de las habilidades colectivas con una comba individual.
- Trabajo del ritmo y habilidades colectivas con comba grande.
- Trabajo con dos y tres combas, simultáneas, alternas y realizando figuras.
- Reconocimiento y valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.

- Auto superación individual, así como dar ayuda a los compañeros más necesitados.

Objetivos didácticos:

- Experimentar las combas (ya sean individuales o grupales) como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas.
- Conocer los fundamentos técnicos básicos para saltar con combas individuales de forma cooperativa, en comba larga y con varias combas, y cómo corregir los errores.
- Inventar actividades con la comba individual, la comba larga y varias combas.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

5. Conociendo los deportes de lucha: El Judo.

- Aspectos reglamentarios.
- Fundamentos técnicos: agarres, volteos, caídas...,
- Condiciones y recursos para su práctica
- Aportaciones para la utilización del tiempo libre.
- Práctica y perfeccionamiento de los gestos técnicos de la modalidad escogida.
- Desarrollo de juegos relacionados con la lucha.
- Práctica en situaciones modificadas.
- Valoración y aceptación del nivel inicial y del alcanzado.
- Aceptación de las diferencias individuales.
- Fomentar el respeto a los contrarios.

Objetivos didácticos:

- Experimentar la lucha como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas y a los compañeros.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

6. Deportes colectivos: baloncesto II

- Reglamento. (Ampliar los contenidos dados en 1º E.S.O.)
- Técnica individual y colectiva.
- La táctica individual como componente de la táctica colectiva.
- Perfeccionamiento de los gestos técnicos del baloncesto a través del juego.
- Práctica de la técnica y táctica individual utilizando juego real y modificado.

- Búsqueda de los espacios libres y del balón. Visión de juego.
- Fomentar la participación en deportes de equipo, con independencia del nivel alcanzado.
- Valorar la función integradora de este tipo de actividades.
- Aceptación de normas y reglas.
- Participación activa y esfuerzo en las actividades.
- Valoración deportiva de la competición.

Objetivos didácticos:

- Experimentar el baloncesto como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas y a los compañeros.
- Conocer los fundamentos técnicos básicos (y algunos avanzados) y cómo corregir los errores.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

7. Montaje a partir de elementos gimnásticos, acrosport y combas.

- Realización de un montaje a partir de los contenidos antes desarrollados.
- Es necesario incluir por alumno cinco habilidades gimnásticas, ocho figuras de acrosport y ocho de combas

Objetivos didácticos:

- Desarrollar la capacidad de autonomía y responsabilidad, así como el trabajo cooperativo en pequeños grupos.
- Potenciar la búsqueda de información en internet, la adecuación de las propuestas encontradas a las propias capacidades y la imaginación y creatividad para modificarlas o inventar otras nuevas.
- Ser desinhibido y participar en las actividades planteadas.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

8. Técnicas de relajación y respiración.

- Respiración diafragmática.
- Respiración pulmonar.
- Respiración total o completa.
- Técnicas básicas de relajación.

Objetivos didácticos:

- Experimentar la relajación y técnicas de respiración como una actividad física saludable.
- Ser desinhibido y participar en las actividades planteadas de manera activa, respetando las normas y

a los compañeros.

9-Escalada con cuerda

- Aprendizaje técnico para “asegurar” a los compañeros y rapelar.
- Normas básicas de precaución, protección y seguridad.
- Realización de diferentes vías siendo asegurado por un compañero.
- Realización de las funciones de “asegurador”.
- Participación activa. Esforzarse por superarse y conseguir realizar todas las vías.
- Respeto a las normas de seguridad establecidas.
- Mostrarse atento en la función de “asegurador”.
- Demostrar seriedad y madurez en la realización de las actividades.

Objetivos didácticos:

- Experimentar la escalada con cuerda y arnés como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas.
- Conocer los fundamentos técnicos básicos de la escalada y el aseguramiento.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

10. Balonmano:

- Reglas básicas.
- Elementos técnicos y tácticos básicos.
- Realización de diferentes actividades y juegos para familiarizarse con los principales elementos técnicos (el bote, pase, lanzamientos, recepción...)
- Práctica del juego modificado y del juego real
- Búsqueda de espacios libres y del balón. Visión del juego.
- Fomentar la participación en deportes de equipo, con independencia del nivel alcanzado.
- Valorar la función integradora de este tipo de actividades.
- Aceptación de normas y reglas.
- Participación activa y esfuerzo en las actividades.
- Respeto a las normas.
- Valoración deportiva de la competición

- Experimentar el balonmano como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas y a los compañeros.
- Conocer los fundamentos técnicos básicos (y algunos avanzados) y cómo corregir los errores.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

11. Actividades cooperativas sin visión.

- Los sentidos y sensaciones.
- Continuación del trabajo realizado el año pasado donde se potencie el sentido del oído y la orientación espacial.
- Desarrollo de la confianza y la ayuda con los compañeros.
- Experimentar todas las actividades propuestas solicitando la ayuda necesaria.
- Valorar la importancia de nuestros sentidos.
- Actuar con responsabilidad, ayudando a los compañeros no videntes transmitiéndole confianza y seguridad.
- Participar activamente en las actividades.

Objetivos didácticos:

- Experimentar las actividades sin visión, y la realidad de otras personas.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas y adaptándose a los compañeros.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

12. Juego libre

13. Juego de cooperación.

Ver U.D. comentadas en 1º.E.S.O

4.Evaluación

1- Evaluación inicial

Se realizará a través de la observación sistemática y el correspondiente registro sobre su actitud, participación y predisposición en las actividades físicas planteadas, así como su competencia motriz. Para ello plantearemos actividades y juegos, tanto individuales como en parejas y en grupo para observar las respuestas motrices de los alumnos.

2- Procedimientos e instrumentos de evaluación

Para la selección de los instrumentos de evaluación, se optará por diferentes procedimientos o herramientas que permitan formas variadas de acción, expresión y comunicación por parte del alumnado, focalizados en habilidades, capacidades y posibilidades diversas del alumnado que contribuyan al desarrollo competencial. Para ello, se dispone de un amplio abanico de procedimientos y técnicas: observación sistemática, intercambios orales, pruebas específicas o análisis de producciones, entre otros. En este proceso, se buscará la implicación del alumnado, de forma progresiva, para que el proceso se centre en la mejora del aprendizaje, atendiendo a una evaluación formativa. Este proceso de implicación puede abarcar desde la autoevaluación a la coevaluación y la evaluación compartida. Toda evaluación se orientará a valorar y mejorar el proceso de aprendizaje del alumnado, la competencia docente y los procesos de enseñanza-aprendizaje desarrollados. Por otro lado, la retroalimentación es esencial para tener una perspectiva de futuro, fomentar posibilidades de mejora y reajustar los distintos elementos implicados en el proceso, siempre sobre situaciones y prácticas cercanas a la realidad o que tengan transferencia a su vida real, pero que, así mismo, busquen un impacto global. A la hora de realizar un uso y combinación de diferentes procedimientos o técnicas e instrumentos de evaluación se tendrá en cuenta el nivel madurativo del alumnado tanto físico, como motriz y afectivo, contemplando además al alumnado de diversidad funcional.

Dentro del proceso de evaluación, algunos de los instrumentos de evaluación de los que nos podemos servir serán:

- **Observación sistemática y diaria del alumnado.** Tanto las listas de control como el registro anecdótico son herramientas básicas y fundamentales de las que disponemos para evaluar tanto la competencia motriz de los alumnos como sus actitudes y su predisposición y esfuerzo: la forma como trabaja, su interés hacia la materia, su relación con los demás miembros de la clase (especialmente su nivel de ayuda)

- **Actividades-Pruebas objetivas** en las cuales incluiremos pruebas de carácter práctico (como la carrera continua), otras de tipo teórico y algunas teórico-prácticas.

Entre las pruebas objetivas de carácter teórico podemos utilizar pruebas escritas y orales, trabajos teóricos sobre determinados temas y el diario-cuaderno de clase. En todos los casos se tratará de constatar con ellas el grado de asimilación de los contenidos teóricos que respaldan las actividades de carácter práctico que, en conjunto, dan forma al programa de la asignatura.

Dado el carácter práctico de la asignatura, normalmente realizaremos un examen por trimestre y recogeremos el cuaderno de clase cuando estimemos que debemos evaluarlo en función de los trabajos mandados.

También se pueden mandar tareas, habitualmente la realización de rutas de senderismo, bicicleta o carrera continua, con la grabación y la posterior subida de estas a Wikiloc, donde pueden ser usadas por otras personas.

También se podrán utilizar grabaciones en vídeo para comprobar el nivel de competencia alcanzado por los alumnos.

Se establecerán rúbricas de evaluación para marcar los indicadores de logro exigibles y alcanzados en las diversas competencias, explicitados en los diversos criterios de evaluación.

3-Criterios de evaluación

Según lo señalado en el decreto 110/2022, los criterios de evaluación son:

Competencia específica 1.

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

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

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

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

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

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

Competencia específica 2.

Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición, 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.

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

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

Criterio 2.4. Expresar la comprensión de la actuación en diferentes situaciones motrices reales o adaptadas reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación.

Competencia específica 3.

Criterio 3.1. Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.

Criterio 3.2. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los papeles de público, participante u otros.

Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de funciones, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

Criterio 3.4. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivosexual, de origen nacional, étnica, socio-económica 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.

Competencia específica 4.

Criterio 4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.

Criterio 4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.

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

Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional y su contribución al crecimiento de nuestra sociedad.

Criterio 4.5. Adoptar una postura crítica ante los aspectos negativos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación, actuando adecuadamente para evitar que se produzcan.

Competencia específica 5.

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

Criterio 5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

4- Criterios de calificación.

- La realización correcta de las situaciones motrices, teniéndose en cuenta tanto la ejecución como la eficacia, así como posibles pruebas prácticas supondrán un 55 % de la calificación.
- La parte teórica (conocimientos, análisis, reflexión...) supondrán un 30 % de la calificación.
- Las actitudes suponen el 15 % de la calificación restante.

Estos porcentajes son referenciales, ya que podrán variar durante las evaluaciones, aunque sí que se alcanzarán con exactitud al final del curso. Se informará a cada nivel educativo de estos criterios durante el curso y a través del blog del departamento.

La ponderación será la misma por cada resultado de aprendizaje al igual que cada criterio de evaluación asociado a cada resultado de aprendizaje, que se adquirirá a lo largo del curso, de tal forma que se tendrán en cuenta los porcentajes de calificación indicados anteriormente en cada evaluación.

Estos tres puntos hacen referencia a lo siguiente:

- Realización de las actividades, esfuerzo durante la clase y posibles pruebas prácticas. 55 %

*Se valorará el trabajo y la ejecución correcta de las actividades en función de lo explicado por el profesor, así como la eficacia en las actividades y situaciones motrices planteadas.

*Se podrá valorar lo realizado comparando la ejecución con un criterio preestablecido que mida las habilidades técnicas, tácticas, (mecanismo de percepción, decisión y ejecución) o de control del esfuerzo que demuestra el alumno, como en el caso de la carrera continua.

- Esfuerzo demostrado e implicación en la clase: esforzarse por mejorar (aunque las cosas no salgan bien), mostrar una buena predisposición y seguir intentándolo, tener iniciativa, etc.

- Pruebas teóricas y conocimientos demostrados. 30 %

* Se realizarán pruebas escritas y, en su caso, también orales de conocimientos.

* Se podrá solicitar un cuaderno o un “diario de clase” a los alumnos.

* Se podrán realizar trabajos escritos, normalmente en función de las actividades extraescolares realizadas.

En la corrección de los exámenes, trabajos, diarios, etc. se tendrán en cuenta los criterios de corrección recogidos en la programación general anual del centro sobre “presentación, ortografía y redacción de textos escritos”.

- Actitudes y competencia social y cívica. (15%)

* Como actitudes a evaluar, destacamos:

1.- Cooperar, ayudar y corregir a los compañeros.

El trabajo en equipo es fundamental, y la ayuda a los compañeros es el primer elemento a tener en cuenta. Los alumnos deben respetar a sus compañeros sin mostrar actitudes de rechazo o discriminación. Deben ser capaces de trabajar y jugar con todos ellos, ayudándoles e integrándoles en el grupo.

2.- Cumplir las normas.

Los alumnos deben mostrar interés y cumplir las normas establecidas de asistencia, puntualidad, higiene y uso de una indumentaria adecuada en clase. Las faltas injustificadas, la falta de puntualidad, la no realización de actividad física sin justificación o la falta de material conllevan una valoración negativa de este apartado.

Los alumnos también deben colaborar con el buen funcionamiento de la clase, mostrarse atento en las explicaciones y no hablar a destiempo, respetando las normas de la actividad, el material, a sus compañeros y al profesor.

Deben también respetar las normas del juego o de la clase. Ser capaces de gestionar las emociones en situaciones competitivas, etc.

- Consideraciones generales:

En todos los cursos de la E.S.O. y Bachillerato se posibilita a los alumnos la subida de nota (siempre que alcancen al menos el aprobado) de varias maneras. Cada profesor informará de forma concreta a sus grupos a través del blog.

Una de estas posibilidades es realizar rutas de carrera, senderismo o bicicleta de montaña. Los alumnos deben enviar al profesor el enlace a la ruta subida a Wikiloc con varias fotografías realizadas durante la ruta. Como máximo se subirá la nota a dos alumnos por archivo enviado, para incentivar el uso de las nuevas tecnologías.

Para grabar estas rutas se pueden utilizar app gratuitas como IGN/wikiloc/strava...

Habrà que realizar 9 rutas al trimestre y se subirá un punto en la evaluación final del curso. Se puede realizar tres rutas de cada disciplina (andar, correr y bici), o en el peor de los casos elegir dos disciplinas, siendo el máximo 5 rutas de una disciplina, por lo tanto se podría realizar 5 andado y 4 en bici, para completar las 9 exigidas. Si no se llega a realizar algunas de las partes, se subirá la parte correspondiente.

De esta manera el alumno estará trabajando tanto su condición física y salud como su competencia digital.

* Si por algún motivo no se llega a tener puntuación en algunos de los apartados mencionados (por ejemplo, una exención o dispensa en la realización de una tarea), la puntuación correspondiente al mismo se le asignará proporcionalmente a los otros apartados.

* La participación en las actividades extraescolares incluidas en la programación serán evaluadas también de manera positiva, aunque en ningún caso sean necesarias para alcanzar la nota máxima en la asignatura.

* También se tendrán en cuenta otras participaciones de los alumnos en actividades afines a la asignatura, pudiéndosele sumar puntos a la nota obtenida.

5- Rúbricas de evaluación como indicadores de logro.

Las rúbricas describen el resultado de la evaluación de los aprendizajes que establecen los criterios de evaluación. Los calificadores establecidos en las rúbricas describen el desempeño que se espera en el alumnado, nivel de logro que está expresado en forma de comportamientos observables.

Algunas de las rúbricas utilizadas son las siguientes:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSUFICIENTE (1/4)	SUFICIENTE/ BIEN (5/6)	NOTABLE (7/8)	SOBRESALIENT E (9/10)
-------------------------	-----------------------	---------------------------	---------------	--------------------------

Criterio 1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	Rara vez desarrolla con autoexigencia sus capacidades físicas y coordinativas de acuerdo con las posibilidades personales, mostrando constantemente una adecuada actitud en su esfuerzo personal. Asimismo valora con ayuda e ingenuidad los factores que intervienen en la acción motriz y en los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a su propia práctica y vinculándolos a la mejora de la salud.	Desarrolla ocasionalmente con autoexigencia sus capacidades físicas y coordinativas de acuerdo con las posibilidades personales, mostrando si se le sugiere una adecuada actitud en su esfuerzo personal. Asimismo valora a veces con ayuda y conciencia superficial los factores que intervienen en la acción motriz y en los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a su propia práctica y vinculándolos a la mejora de la salud.	Desarrolla normalmente con autoexigencia sus capacidades físicas y coordinativas de acuerdo con las posibilidades personales, mostrando regularmente una adecuada actitud en su esfuerzo personal. Asimismo valora con cierta autonomía y conciencia crítica los factores que intervienen en la acción motriz y en los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a su propia práctica y vinculándolos a la mejora de la salud.	Desarrolla siempre con autoexigencia sus capacidades físicas y coordinativas de acuerdo con las posibilidades personales, mostrando constantemente e una adecuada actitud en su esfuerzo personal. Asimismo valora con autonomía y conciencia crítica los factores que intervienen en la acción motriz y en los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a su propia práctica y vinculándolos a la mejora de la salud.
---	---	---	---	--

Hablamos en términos generales en el apartado de 1º ESO. Nos remitimos a ellas.

4ºESO

1.Competencias específicas

El decreto 110/2022, 22 agosto, describe las COMPETENCIAS ESPECÍFICAS. En la presente programación se detallan en el apartado de 1º ESO todos los establecidos para 1º/2ºEso y 3º/4ºEso.

2.Conexiones entre competencias.

En la presente programación se detallan en el apartado de 1º ESO.

3.Saberes básicos. TEMPORALIZACIÓN

El decreto 110/2022, 22 agosto, describe los SABERES BÁSICOS. En la presente programación se detallan en el apartado de 1º ESO todos los establecidos para 1º/2ºEso y 3º/4ºEso.

. Utilizando como referente el nuevo currículum 110/2022, del 22 de agosto, desarrollamos las siguientes Unidades Didácticas:

Temporalización de las unidades didácticas en 4º ESO:

1º Evaluación:

1. Nos conocemos. Actividades de cooperación.
2. Condición física.
3. Bádminton II

2º Evaluación:

4. Actividades en la naturaleza IV. El Esquí.
5. El gran circo: Malabares, bailes y montaje.
6. Orientación. Carreras y raid de aventura.

3º Evaluación:

7. Deportes para discapacitados.
- 8.Voley II
9. Béisbol

OBSERVACIONES: (Se justifican las siguientes U.D. en los contenidos de 1º ESO.)

* Entre todas estas U.D. cada profesor impartirá aquellas que considere oportuno en función de los objetivos, de la marcha del grupo, del clima, de las necesidades espaciales y materiales del otro compañero de Educación Física...

* En todos los trimestres se plantearán sesiones relativas a la U.D “ Juegos de cooperación” (son aquellos en los que todos los alumnos tienen un objetivo común a todo el grupo y para conseguirlo necesariamente deben ayudarse).

* La unidad didáctica de condición física se podrá extender a lo largo de todo el curso, con el fin de dar cierta continuidad al desarrollo de las capacidades físicas básicas, aunque es en la primera evaluación donde se profundizará más.

* En cada trimestre dejaremos una clase libre, conformando así la U.D “ Juego libre”, que estará dotada de contenidos procedimentales y actitudinales.

Unidades didácticas.

1. Nos conocemos. Juegos desinhibición y cooperación.

- Presentación.
- Distribución de los contenidos.
- Normas básicas de funcionamiento.
- Porcentajes de calificación
- Elaboración de la página inicial del diario de clase, con las normas fundamentales y los contenidos.
- Juegos de conocimiento, confianza y cooperación.
- Participación, interés y motivación en las actividades.
- Asimilación de las normas básicas de funcionamiento del área.
- Colaboración, respeto y aceptación de sus compañeros.

Objetivos didácticos:

- Conocer las normas de la clase.
- Conocer a los compañeros y trabajar con todos ellos en las actividades.

2. Condición física

- Ampliación teórica y relativamente profunda sobre la Resistencia, Fuerza y Flexibilidad.
- Profundización sobre Nutrición y actividad física. Sistemas metabólicos. Gasto energético y actividad física.

- Profundización sobre primeros auxilios.
- Conocimiento de ejercicios peligrosos o contraindicados y los circuitos de condición física.
- Conocer diferentes aplicaciones como Strava, wikiloc, endomondo para controlar el ritmo de carrera, intensidad, distancia... y motivarnos a realizar salidas implicando a la resistencia aeróbica.
- Anatomía del aparato locomotor: principales huesos, músculos y articulaciones; localización y función principal.
- Mitos y falsas creencias de la actividad físico deportiva
- Aplicación de pruebas de condición física como medio para conocernos mejor, para aceptarnos tal y como somos pero intentando siempre mejorar y superarnos
- Trabajo de resistencia aeróbica a través de:
 - Entrenamiento total
 - Circuitos de condición física y juegos
 - Carrera continua y caminatas controladas
- Ejercicios de fuerza a través de:
 - Ejercicios de auto carga, con el compañero. Juegos.
- Trabajo de flexibilidad a través de:
 - Estiramientos individuales y con compañero
 - Juegos.
- Práctica sobre toma de Fc.
- Prevención de accidentes en las actividades físicas.
- Relajaciones.
- Reflexión sobre los vídeos y artículos entregados.
- Valoración del esfuerzo individual y el de los compañeros.
- Aceptación y valoración del nivel inicial de sus capacidades físicas.
- Aceptación de la práctica cotidiana para la mejora de la salud (Estado de bienestar físico, psíquico y social).
- Capacidad de superación y sacrificio.

Objetivos didácticos:

- Conocer las capacidades físicas básicas y saber cómo mejorarlas en la práctica.
- Ampliar los conocimientos sobre primeros auxilios, nutrición y mitos y falsas creencias sobre la actividad física.
- Conocer los efectos de diversos ejercicios peligrosos y contraindicados.
- Conocer cómo mejorar la condición física con circuitos de condición física
- Participar en las actividades físicas de manera activa, ajustando el esfuerzo y valorando su efecto sobre la salud.

3. Bádminton II.

- Aspectos reglamentarios básicos del juego en individuales y en dobles.
- Fundamentos técnicos.
- Condiciones y recursos para la práctica.
- Práctica y profundización de los aspectos técnicos más relevantes: saque, drive, clear, lob...
- Práctica de distintos juegos relacionados con el bádminton.
- Minipartidillos de dobles respetando todas las reglas.
- Esfuerzo e intento de mejorar.
- Valoración positiva del bádminton como forma de relación social y como ocupación del tiempo de ocio.
- Apreciar y aceptar las diferencias de nivel alcanzado en el juego del bádminton.
- Participación cooperativa en las actividades que lo requieran.
- Respeto a las reglas y al reglamento.

Objetivos didácticos:

- Experimentar el bádminton como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas.
- Conocer los aspectos básicos reglamentarios del bádminton, así como los fundamentos técnicos básicos y algunos de los avanzados.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

4. Actividades en la naturaleza. El esquí.

- El esquí alpino.
- Normas básicas de protección, precaución y seguridad en el desarrollo de actividades en el medio natural.
- Aprendizaje y experimentación del esquí.
- Aprendizaje básico de las técnicas de esquí. Videos.
- Valoración del patrimonio natural y las posibilidades que ofrece para la práctica de actividades físico-recreativas.
- Aceptar las normas de respeto a la Naturaleza, y extrapolarlas a todo tipo de situaciones.
- Autonomía para desenvolverse en medios que no son los habituales, con confianza y seguridad para sí mismo y los compañeros.

Objetivos didácticos:

- Conocer el esquí como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio activo en la naturaleza.

5. El gran circo. Malabares, bailes y montaje.

- Los malabares. Las pelotas o mazas, cariocas, palo del diablo y diábolo.
- El ritmo en una composición escénica, bailes variados.
- Aprendizaje y perfeccionamiento de los diferentes juegos malabares mediante autoaprendizaje y enseñanza recíproca.
- Habilidades colectivas con los diferentes malabares.
- Variaciones sobre los malabares básicos: uso de balones de baloncesto o medicinales en lugar de pelotas, uso del palo del diablo o diábolo como mazas...
- Mezcla de malabares y otras habilidades como salto a la comba o equilibrios en grupo.
- Aprendizaje de un baile mediante autoaprendizaje y enseñanza recíproca a los demás grupos, que proceden de la misma manera.
- Elaboración de una composición escénica basada en todos estos elementos de malabares y bailes, más otros posibles de acrosport, combas...
- Superación de miedos e inhibiciones.
- Reconocimiento y valoración de las propias posibilidades y las de los demás.
- Reconocimiento del valor de la superación colectiva.

Objetivos didácticos:

- Desarrollar la capacidad de autonomía y responsabilidad, así como el trabajo cooperativo en pequeños grupos.
- Potenciar la búsqueda de información en internet, la adecuación de las propuestas encontradas a las propias capacidades y la imaginación y creatividad para modificarlas o inventar otras nuevas.
- Ser desinhibido y participar en las actividades planteadas, especialmente los bailes y el montaje.
- Enseñar a los compañeros mediante aprendizaje recíproco: ayudar, corregir y animar a los compañeros.
- Desarrollar la capacidad de observar e imitar los movimientos ajenos.
- Mejorar el sistema cardiovascular y respiratorio mediante el baile.
- Conocer los beneficios que aporta este tipo de trabajo sobre el organismo.

6. Orientación y raid de aventura.

- Información sobre los raids de aventura. Actividades deportivas y características de la prueba.
- El plano urbano. Interpretación y orientación del mismo.



- Realización de recorridos urbanos en parejas.
- Desarrollo de la capacidad de orientación y visión espacial.
- Colaboración para llegar a adoptar la mejor opción posible de búsqueda. Proponer y escuchar ideas.
- Dosificación del esfuerzo. Realización de la actividad regulando la intensidad del ejercicio.
- Trabajo de la resistencia aeróbica.

Objetivos didácticos:

- Conocer y experimentar la orientación como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, ajustando el esfuerzo y respetando las normas.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

7. Los Deportes Adaptados.

-Conocimiento de los diferentes deportes adaptados. Historia. Definición. Tipos de deportes adaptados.
Reglas principales...

- Beneficios que el deporte les aporta.
- Tipos de discapacidad.
- Práctica de diferentes deportes adaptados.
- Visualización de varios vídeos.
- Valoración de la práctica junto a personas con diversidad funcional.
- Superación de prejuicios sobre diferencias físicas, sensoriales y psíquicas.
- Participación de forma activa y responsable.
- Sensibilización ante las personas con discapacidad.
- Valoración de los beneficios que el deporte aporta a los discapacitados

Objetivos didácticos:

- Experimentar los deportes adaptados, y la realidad de otras personas.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, con espíritu de superación, respetando las normas y adaptándose a los compañeros.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

8.Voley II.

- Reglamento, técnica y táctica de voleibol.
- Recursos disponibles para la práctica deportiva.



- Realización y perfeccionamiento de ejercicios y juegos sobre fundamentos técnicos de voleibol (saques, toque de dedos, de antebrazo, remates)
- Resolver problemas motores motivados por situaciones reales de juego en voleibol
- Aplicación de los elementos técnicos y tácticos al juego: competición 2x2, 3x2. 3 x 3 y 2+2. 3+3...
- Juego modificado y juego real.
- Participar activamente en actividades deportivas independientemente de su nivel de destreza.
- Valorar el voleibol como una actividad física a poder realizar en las playas, en las piscinas...formando parte de su tiempo libre y de ocio.
- Superación e intento de mejorar.
- Participación en juegos y deportes valorándolos como elementos socioculturales, tomando una actitud responsable ya sea como jugador o como espectador.
- Participación cooperativa en las actividades que lo requieran.

Objetivos didácticos:

- Experimentar el voleibol como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas.
- Conocer los aspectos básicos reglamentarios, así como los fundamentos técnicos básicos y algunos de los avanzados.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

9- Béisbol.

- Reglas del béisbol adaptadas al grupo.
- Práctica del juego real modificado.
- Colocación y organización del equipo defensor.
- Aceptación de los roles dentro del equipo.
- Respeto y aceptación de las reglas.
- Participar de forma activa con independencia de nivel de habilidad.

Objetivos didácticos:

- Experimentar el béisbol como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas y adaptándolas si es necesario.
- Conocer los fundamentos técnicos básicos (y algunos avanzados) y cómo corregir los errores.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

10. Juego libre

11. Juego de cooperación.

Ver U.D. comentadas en 1º.E.S.O.

4.Evaluación

1- Evaluación inicial

Se realizará a través de la observación sistemática y el correspondiente registro sobre su actitud, participación y predisposición en las actividades físicas planteadas, así como su competencia motriz. Para ello plantearemos actividades y juegos, tanto individuales como en parejas y en grupo para observar las respuestas motrices de los alumnos.

2- Procedimientos e instrumentos de evaluación

Para la selección de los instrumentos de evaluación, se optará por diferentes procedimientos o herramientas que permitan formas variadas de acción, expresión y comunicación por parte del alumnado, focalizados en habilidades, capacidades y posibilidades diversas del alumnado que contribuyan al desarrollo competencial. Para ello, se dispone de un amplio abanico de procedimientos y técnicas: observación sistemática, intercambios orales, pruebas específicas o análisis de producciones, entre otros. En este proceso, se buscará la implicación del alumnado, de forma progresiva, para que el proceso se centre en la mejora del aprendizaje, atendiendo a una evaluación formativa. Este proceso de implicación puede abarcar desde la autoevaluación a la coevaluación y la evaluación compartida. Toda evaluación se orientará a valorar y mejorar el proceso de aprendizaje del alumnado, la competencia docente y los procesos de enseñanza-aprendizaje desarrollados. Por otro lado, la retroalimentación es esencial para tener una perspectiva de futuro, fomentar posibilidades de mejora y reajustar los distintos elementos implicados en el proceso, siempre sobre situaciones y prácticas cercanas a la realidad o que tengan transferencia a su vida real, pero que, así mismo, busquen un impacto global. A la hora de realizar un uso y combinación de diferentes procedimientos o técnicas e instrumentos de evaluación se tendrá en cuenta el nivel madurativo del alumnado tanto físico, como motriz y afectivo, contemplando además al alumnado de diversidad funcional.

Dentro del proceso de evaluación, algunos de los instrumentos de evaluación de los que nos podemos servir serán:

- **Observación sistemática y diaria del alumnado.** Tanto las listas de control como el registro anecdótico son herramientas básicas y fundamentales de las que disponemos para evaluar tanto la competencia motriz de los alumnos como sus actitudes y su predisposición y esfuerzo: la forma como trabaja, su interés hacia la materia, su relación con los demás miembros de la clase (especialmente su nivel de ayuda)

- **Actividades-Pruebas objetivas** en las cuales incluiremos pruebas de carácter práctico (como la carrera continua), otras de tipo teórico y algunas teórico-prácticas.

Entre las pruebas objetivas de carácter teórico podemos utilizar pruebas escritas y orales, trabajos teóricos sobre determinados temas y el diario-cuaderno de clase. En todos los casos se tratará de constatar con ellas el grado de asimilación de los contenidos teóricos que respaldan las actividades de carácter práctico que, en conjunto, dan forma al programa de la asignatura.

Dado el carácter práctico de la asignatura, normalmente realizaremos un examen por trimestre y recogeremos el cuaderno de clase cuando estimemos que debemos evaluarlo en función de los trabajos mandados.

También se pueden mandar tareas, habitualmente la realización de rutas de senderismo, bicicleta o carrera continua, con la grabación y la posterior subida de estas a Wikiloc, donde pueden ser usadas por otras personas.

También se podrán utilizar grabaciones en vídeo para comprobar el nivel de competencia alcanzado por los alumnos.

Se establecerán rúbricas de evaluación para marcar los indicadores de logro exigibles y alcanzados en las diversas competencias, explicitados en los diversos criterios de evaluación.

3-Criterios de evaluación

Según lo señalado en el decreto 110/2022, los criterios de evaluación son:

Competencia específica 1.

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

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

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

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

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

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

Competencia específica 2.

Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición, 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.

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

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

Criterio 2.4. Expresar la comprensión de la actuación en diferentes situaciones motrices reales o adaptadas reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación.

Competencia específica 3.

Criterio 3.1. Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.

Criterio 3.2. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los papeles de público, participante u otros.

Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de funciones, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

Criterio 3.4. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivosexual, de origen nacional, étnica, socio-económica 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.

Competencia específica 4.

Criterio 4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.

Criterio 4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.

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

Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional y su contribución al crecimiento de nuestra sociedad.

Criterio 4.5. Adoptar una postura crítica ante los aspectos negativos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación, actuando adecuadamente para evitar que se produzcan.

Competencia específica 5.

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

Criterio 5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

4- Criterios de calificación.

- La realización correcta de las situaciones motrices, teniéndose en cuenta tanto la ejecución como la eficacia, así como posibles pruebas prácticas supondrán un 55 % de la calificación.
- La parte teórica (conocimientos, análisis, reflexión...) supondrán un 30 % de la calificación.
- Las actitudes suponen el 15 % de la calificación restante.

Estos porcentajes son referenciales, ya que podrán variar durante las evaluaciones, aunque sí que se alcanzarán con exactitud al final del curso. Se informará a cada nivel educativo de estos criterios durante el curso y a través del blog del departamento.

La ponderación será la misma por cada resultado de aprendizaje al igual que cada criterio de evaluación asociado a cada resultado de aprendizaje, que se adquirirá a lo largo del curso, de tal forma que se tendrán en cuenta los porcentajes de calificación indicados anteriormente en cada evaluación.

Estos tres puntos hacen referencia a lo siguiente:

- Realización de las actividades, esfuerzo durante la clase y posibles pruebas prácticas. 55 %

*Se valorará el trabajo y la ejecución correcta de las actividades en función de lo explicado por el profesor, así como la eficacia en las actividades y situaciones motrices planteadas.

*Se podrá valorar lo realizado comparando la ejecución con un criterio preestablecido que mida las habilidades técnicas, tácticas, (mecanismo de percepción, decisión y ejecución) o de control del esfuerzo que demuestra el alumno, como en el caso de la carrera continua.

- Esfuerzo demostrado e implicación en la clase: esforzarse por mejorar (aunque las cosas no salgan bien), mostrar una buena predisposición y seguir intentándolo, tener iniciativa, etc.

- Pruebas teóricas y conocimientos demostrados. 30 %

* Se realizarán pruebas escritas y, en su caso, también orales de conocimientos.

* Se podrá solicitar un cuaderno o un "diario de clase" a los alumnos.

* Se podrán realizar trabajos escritos, normalmente en función de las actividades extraescolares

realizadas.

En la corrección de los exámenes, trabajos, diarios, etc. se tendrán en cuenta los criterios de corrección recogidos en la programación general anual del centro sobre “presentación, ortografía y redacción de textos escritos”.

- Actitudes y competencia social y cívica. (15%)

* Como actitudes a evaluar, destacamos:

1.- Cooperar, ayudar y corregir a los compañeros.

El trabajo en equipo es fundamental, y la ayuda a los compañeros es el primer elemento a tener en cuenta. Los alumnos deben respetar a sus compañeros sin mostrar actitudes de rechazo o discriminación. Deben ser capaces de trabajar y jugar con todos ellos, ayudándoles e integrándoles en el grupo.

2.- Cumplir las normas.

Los alumnos deben mostrar interés y cumplir las normas establecidas de asistencia, puntualidad, higiene y uso de una indumentaria adecuada en clase. Las faltas injustificadas, la falta de puntualidad, la no realización de actividad física sin justificación o la falta de material conllevan una valoración negativa de este apartado.

Los alumnos también deben colaborar con el buen funcionamiento de la clase, mostrarse atento en las explicaciones y no hablar a destiempo, respetando las normas de la actividad, el material, a sus compañeros y al profesor.

Deben también respetar las normas del juego o de la clase. Ser capaces de gestionar las emociones en situaciones competitivas, etc.

- Consideraciones generales:

En todos los cursos de la E.S.O. y Bachillerato se posibilita a los alumnos la subida de nota (siempre que alcancen al menos el aprobado) de varias maneras. Cada profesor informará de forma concreta a sus grupos a través del blog.

Una de estas posibilidades es realizar rutas de carrera, senderismo o bicicleta de montaña. Los alumnos deben enviar al profesor el enlace a la ruta subida a Wikiloc con varias fotografías realizadas durante la ruta. Como máximo se subirá la nota a dos alumnos por archivo enviado, para incentivar el uso de las nuevas tecnologías.

Para grabar estas rutas se pueden utilizar app gratuitas como IGN/wikiloc/strava...

Habrà que realizar 9 rutas al trimestre y se subirá un punto en la evaluación final del curso. Se puede realizar tres rutas de cada disciplina (andar, correr y bici), o en el peor de los casos elegir dos disciplinas, siendo el máximo 5 rutas de una disciplina, por lo tanto se podría realizar 5 andado y 4 en bici, para completar las 9 exigidas. Si no se llega a realizar algunas de las partes, se subirá la parte correspondiente.

De esta manera el alumno estará trabajando tanto su condición física y salud como su competencia digital.

* Si por algún motivo no se llega a tener puntuación en algunos de los apartados mencionados (por ejemplo, una exención o dispensa en la realización de una tarea), la puntuación correspondiente al mismo se le asignará proporcionalmente a los otros apartados.

* La participación en las actividades extraescolares incluidas en la programación serán evaluadas también de manera positiva, aunque en ningún caso sean necesarias para alcanzar la nota máxima en la asignatura.

* También se tendrán en cuenta otras participaciones de los alumnos en actividades afines a la asignatura,

pudiéndosele sumar puntos a la nota obtenida.

5- Rúbricas de evaluación como indicadores de logro.

Las rúbricas describen el resultado de la evaluación de los aprendizajes que establecen los criterios de evaluación. Los calificadores establecidos en las rúbricas describen el desempeño que se espera en el alumnado, nivel de logro que está expresado en forma de comportamientos observables.

Algunas de las rúbricas utilizadas son las siguientes:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSUFICIENTE (1/4)	SUFICIENTE/ BIEN (5/6)	NOTABLE (7/8)	SOBRESALIENTE (9/10)
Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición y estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. Criterio 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera, y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. Criterio 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la	Habitualmente no resuelve con eficacia los problemas en situaciones motrices, interpretando con dificultad la percepción de estímulos y en la producción y aplicación, en condiciones reales o adaptadas, de las habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas en entornos estables como no estables así como de los fundamentos técnicos, reglamentarios. Colabora mostrando	Resuelve ocasionalmente con eficacia los problemas en situaciones motrices lúdico-recreativas y deportivas, interpretando sin dificultad destacable la percepción de estímulos y en la producción y aplicación, en condiciones reales o adaptadas, de las habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas en entornos estables como no estables así como de los fundamentos	Resuelve normalmente con eficacia los problemas en situaciones motrices lúdico-recreativas y deportivas interpretando con fluidez la percepción de estímulos y en la producción y aplicación, en condiciones reales o adaptadas, de las habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas en entornos estables como no estables así como de los fundamentos técnicos,	Resuelve siempre con eficacia los problemas en situaciones motrices lúdico-recreativas y deportivas interpretando con fluidez destacable la percepción de estímulos y en la producción y aplicación, en condiciones reales o adaptadas, de las habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas en entornos estables como no estables así como de los fundamentos técnicos, reglamentarios

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.	desinterés en la composición y presentación de montajes individuales y colectivos Asimismo, con ingenuidad acepta el nivel de ejecución conseguido en las distintas actividades físicomotrices y lo valora como punto de partida para la autoexigencia y mejora.	técnicos, reglamentarios. Valora y colabora con interés inconstante la composición y presentación de montajes individuales y colectivos Asimismo, con conciencia superficial acepta el nivel de ejecución conseguido en las distintas actividades físicomotrices y lo valora como punto de partida para la autoexigencia y mejora.	reglamentarios. Valora y colabora con interés constante la composición y presentación de montajes individuales y colectivos Asimismo, con deliberación acepta el nivel de ejecución conseguido en las distintas actividades físicomotrices y lo valora como punto de partida para la autoexigencia y mejora.	. Valora y colabora con interés y dedicación constante en la composición y presentación de montajes individuales y colectivos Asimismo, con conciencia crítica acepta el nivel de ejecución conseguido en las distintas actividades físicomotrices y lo valora como punto de partida para la autoexigencia y mejora.
---	--	--	--	--

5.Situaciones de aprendizaje

Hablamos en términos generales en el apartado de 1º ESO . Nos remitimos a ellas.

1º Bachillerato

1. Competencias específicas

El decreto 109/2022, 22 agosto, señala las siguientes **COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**:

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

La adquisición de esta competencia implicará que el alumnado sea capaz de tener en cuenta, adaptar y coordinar todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, de forma consciente y razonada.

Con ello mostrará su facultad para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus hábitos de vida en base a sus intereses, capacidades y objetivos personales.

Esta competencia, de carácter transdisciplinar, trasciende a toda la materia de Educación Física. Puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el desarrollo de las capacidades condicionales, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados al deporte y la práctica de actividad física, entre otros.

Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, desde 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. Así mismo, el análisis crítico de los datos personales y la comparación con estándares científicos deben ser parte del proceso, fomentando el uso correcto y apropiado de los recursos tecnológicos.

Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de planificar, elaborar y poner en práctica planes personalizados de actividad física para la mejora de la salud, según sus intereses, capacidades y necesidades. También aplicará y pondrá en práctica diferentes sistemas de entrenamiento, valoración y mejora de las capacidades condicionales, teniendo en cuenta diferentes variables fisiológicas. Por otro lado, mostrará autonomía y autorregulación del esfuerzo en sus prácticas, abordando medidas de prevención de lesiones e higiene postural en la preparación y puesta en marcha de la práctica motriz. Dominará las actuaciones y aplicación de primeros auxilios y técnicas de prevención de accidentes correspondientes a esta etapa. Profundizará y hará análisis críticos, ajustados a su realidad, sobre hábitos saludables, nutrición, imagen personal, estereotipos e identidad de género en la práctica deportiva y su impacto económico y social, abordando el mundo laboral que lo rodea y las salidas profesionales asociadas a la actividad física y la motricidad. Será capaz de buscar soluciones y repercusiones personalizadas desde lo cercano a lo global. Para ello analizará, contrastará y valorará la información y datos disponibles. Además, mostrará autonomía en el uso adecuado, coherente y responsable de los recursos y dispositivos digitales y tecnológicos más vinculados a la práctica de actividad física, aplicando medidas de seguridad y tratamiento de los datos personales, así como de respeto a la propiedad intelectual.

2. Adaptar autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de las modalidades prácticas, en diferentes situaciones y 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 a 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 bagaje motor que el alumnado de esta etapa posee le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja le permitirá focalizar la atención en su ejecución técnico-táctica, mejorándola y perfeccionándola, al identificar los errores más habituales que se dan en cada situación para poder evitarlos y solucionarlos. Esto le permitirá, incluso, avanzar un paso más, planificando, dirigiendo y supervisando actividades físicas para otras personas, mediante el desarrollo de las funciones de entrenador o técnico.

Como en anteriores etapas, estos aspectos se desarrollarán 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. En relación con estos últimos, y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (balonmano, baloncesto, fútbol gaélico, goubak, ultimate, kin-ball, tchoukball...), hasta juegos de red y muro (bádminton, voleibol, frontenis, pickleball...), pasando por deportes de campo y bate (kickball, laptá, rounders, sóftbol...), de blanco y diana (bolos, mölkki, boccia, tiro con arco, golf), de lucha (judo, esgrima, kárate, capoeira u otras modalidades autóctonas de lucha...) o de carácter individual (skate, natación, escalada, cicloturismo, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades) procurando, en la medida de lo posible y según el contexto particular de cada centro, priorizar las manifestaciones más desconocidas para el alumnado o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo. De igual manera, la autoconstrucción de materiales y la gestión de la competición, donde se integrarán las diferentes funciones y responsabilidades de las manifestaciones deportivas, motrices y expresivas, dotarán de mayor autonomía a la práctica.

Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de afrontar y solucionar diferentes problemas motores en una amplia variedad de situaciones y dificultades, poniendo de manifiesto destreza en la búsqueda, organización, gestión y puesta en práctica de toma de decisiones ante los elementos que conformen la actividad motriz. El alumnado mostrará habilidad para identificar, analizar y comprender los factores, tanto cualitativos como cuantitativos, de la práctica motriz propia y ajena, descubriendo los errores más comunes, poniéndoles solución, experimentando las propuestas y manifestando mejora en su ejecución. En este sentido, al afianzar la autonomía y autogestión, será capaz de organizar y dirigir un equipo de trabajo, ajustándose a cambios o imprevistos, lo que ofrece una visión más ajustada y real del aprendizaje, el entrenamiento, la competición y las relaciones sociales de las diferentes perspectivas de práctica. Además, demostrará un uso racional, responsable y respetuoso de las herramientas digitales.

3. Difundir, promover y participar activamente en 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, contribuyendo 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, en el plano personal, se incidirá 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 experimentar, practicar, dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello, se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar funciones diversas relacionadas con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. En el plano ético, se desarrollarán modelos que facilitarán poder generalizar y democratizar las prácticas motrices desarrolladas en el centro, así como los espacios de interacción en los

que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no representen ningún tipo de discriminación.

Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de resolver situaciones motrices variadas de forma eficaz a través de capacidades y habilidades que les permitirán percibir, reconocer, asimilar, controlar y gestionar las emociones propias y ajenas referidas a la percepción de la dificultad, grado de confianza y autoconfianza, estado de ánimo, superación, aceptación del fracaso o de la victoria, la fatiga, la recuperación de lesiones, el estrés o la ansiedad. El alumnado consolidará las capacidades condicionales y habilidades motrices específicas acordes a su nivel evolutivo en prácticas motrices, ya sean individuales o colectivas, dentro de contextos de oposición, cooperación, colaboración o colaboración-oposición, afianzando las habilidades individuales y sociales derivadas de dichas prácticas. En este sentido, asumirá el desempeño de las distintas funciones asociadas a las prácticas físico-deportivas, conocerá la normativa correspondiente y será capaz de aplicarla de forma autónoma, democrática, respetuosa con los compañeros y oponentes, eliminando cualquier tipo de discriminación que pueda producirse. Además, el alumnado será capaz de planificar, organizar y poner en práctica actividades físico-motrices saludables de forma autónoma, fomentando propuestas que favorezcan la interacción social y valorando el potencial de las mismas como posible salida profesional.

4. Experimentar las diferentes posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, analizando e investigando de manera crítica 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, además de planificarlas, organizarlas y practicarlas de forma autónoma y fomentando su conservación para ser capaz de defender, desde una postura ética y contextualizada, los valores que transmiten.

Esta competencia seguirá profundizando 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, de manera que permita analizar y comprender globalmente sus manifestaciones, así como sus factores condicionantes. El alumnado participará en múltiples actividades artístico-expresivas aumentando sus experiencias y aprendizajes y conseguirá una mayor autonomía para planificar y organizar dichas actividades, así como mostrarlas a la comunidad educativa. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que las manifestaciones artístico-expresivas transmiten 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.

Como en etapas anteriores, existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. La cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales, populares y autóctonos, danzas propias del folklore tradicional extremeño, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas específicas (como la improvisación, el clown, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol, actividades circenses o pasacalles entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografía u otras expresiones semejantes). Además, estos saberes han de enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones, generando en el alumnado conciencia social y convirtiéndose en agentes de cambio.

En lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se llevarán a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo, que puede esconder intereses económicos y políticos que se antepongan a la salud de las personas o a la sana

competición, posicionándose ante los aspectos negativos relacionados con el deporte y adquiriendo una actitud comprometida para evitar que se produzcan.

Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de conocer el origen y la evolución de las diferentes manifestaciones motrices, cómo éstas han contribuido a su herencia cultural y la influencia que ejercen en la sociedad. Además, contribuirá a su conservación y difusión, destacando los valores que transmiten. Mostrará autonomía a la hora de aplicar de forma adecuada y eficiente las diferentes técnicas específicas de expresión corporal e interpretación aprendidas en la etapa anterior, partiendo de la investigación y sus posibilidades de desarrollo. En esta misma línea, además de participar de forma creativa, será capaz de planificar y organizar distintas actividades artístico-expresivas de carácter individual y colectivo, con intencionalidad estética o expresiva, mostrando interés por las mismas. Tomará conciencia de la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen para el equilibrio emocional, fomentando la práctica de las mismas, realizando una autogestión adecuada para el crecimiento personal, y haciendo un análisis crítico de los aspectos de comunicación no verbal que aparecen en las redes sociales y los medios de comunicación. Mostrará una actitud crítica y comprometida acerca de los distintos estereotipos de género y de los comportamientos sexistas, violentos, consumistas o discriminatorios de cualquier tipo que continúan produciéndose en algunos contextos físico-deportivos, actuando de forma consciente para eliminarlos y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo, así como de las buenas prácticas profesionales en el deporte.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno a través de la práctica, planificación y organización de actividades físico-deportivas en entornos urbanos y naturales, desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, al tiempo que asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado tanto del medio natural como del urbano y para dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

El alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. Por ello, los esfuerzos irán dirigidos a la consolidación de estos aprendizajes a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, la escalada en rocódromos, el Crossfit, BMX estilo libre, el patinaje, windskite, orientación, 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 o urbanos, tanto terrestres como acuáticos o aéreos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo en baja y media montaña, las rutas por vías verdes, la escalada, vías ferratas, el rápel, el esquí, el salvamento marítimo, surf, windsurf, kitesurf, la orientación, barranquismo, espeleología, hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o el campismo, entre otros; todos ellos enmarcados en proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en los que también se incluyan las actividades complementarias y extraescolares, tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos, ampliando el descubrimiento de nuevos espacios y prácticas deportivas tanto urbanas como naturales (Crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, espacios de acampada, ríos y pantanos, cuevas, barrancos, media montaña o similares) respetando las normas internas de estas prácticas al igual que

sus pautas de organización y gestión. También incluirá entre sus habilidades el diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano para sí mismo y para otros como un nivel más complejo de acercamiento a estas prácticas. El alumnado respetará el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratará de mejorarlo y concienciar a los demás de ello. En cuanto a las medidas de seguridad, el alumnado será capaz de gestionar adecuadamente el riesgo propio y el de los demás en el medio natural y urbano poniendo en práctica la atención a las medidas colectivas. Todo ello se hará desde la visión del consumo responsable, el uso cívico y el mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física, cuidando estos entornos durante la realización de dichas prácticas.

2.CONEXIONES ENTRE COMPETENCIAS

En este último curso de la etapa se afianzará el trabajo realizado en torno a los retos del siglo XXI como proyecto vital personal, profesional y social. Es imprescindible entender la materia como un peldaño más en la escalera buscando, a través de su estructura competencial y junto a otras materias, la consecución de las competencias clave y el perfil competencial de la etapa. Estas relaciones significativas promoverán aprendizajes globalizados, contextualizados e interdisciplinarios. Por ello, se establecen los tres tipos de conexiones que se detallan en este apartado: en primer lugar, las relaciones entre las distintas competencias específicas de la materia, en segundo lugar, con las competencias específicas de otras materias y, en tercer lugar, las establecidas entre la materia y las competencias clave.

Antes que nada, todas las competencias se presentan interrelacionadas con un objetivo común: la formación de un alumnado que observe en la práctica física y su contexto uno de los pilares fundamentales para la búsqueda de un estilo de vida activo y saludable. A través de sus aprendizajes, se responsabilizará, si no en la total ejecución, sí en la elección, búsqueda y selección de sus necesidades como individuo y sociedad.

De esta forma, la competencia específica 4 nos plantea el trabajo por proyectos como la base desde la que afrontar todas las competencias; la competencia específica 7 presenta las TIC como un recurso imprescindible a la hora de acometer las diferentes iniciativas; las competencias específicas 1, 2 y 6 se entrelazan en la búsqueda de un alumnado que observe en la práctica física un recurso de salud y que, además, sea capaz de utilizar y adaptar las capacidades condicionales, perceptivo-motrices, coordinativas y sociomotrices que de forma implícita se encuentran en las distintas prácticas físico deportivas y expresivas.

Las competencias específicas 3 y 5 abren un abanico de posibilidades más cercano a la gestión, el conocimiento y la organización de la oferta de práctica física que el entorno ofrece a nuestro alumnado. Las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y del deporte, la creación y gestión de entidades deportivas, así como la creación de un catálogo de opciones de prácticas cercanas que pueden realizarse, buscan integrar al alumnado en la sociedad en la que desemboca con un amplio repertorio de opciones que le permita tomar decisiones adecuadas y responsables con un compromiso individual y colectivo en el ámbito local y global.

Por otro lado, la transversalidad inherente al currículo hace evidentes las conexiones entre materias y, aunque existen múltiples relaciones entre ellas, algunas de las más relevantes son las que se establecen con asignaturas como Tecnología e Ingeniería en sus competencias específicas 1 y 6, Fundamentos Artísticos en la competencia específica 7, Volumen en la 9, Dibujo Técnico en la 4, y otras, a la hora de plantear en todas ellas el trabajo por proyectos como aspecto fundamental de la materia del modo que plantea la competencia específica 4 de Actividad Física y Salud.

También se conecta con la materia de Biología, Geología y Ciencias Ambientales, por su vinculación con las competencias específicas 1 y 2, al buscar el conocimiento y desarrollo de los fundamentos biológicos que tienen lugar en el organismo como medio para el desarrollo de hábitos de vida saludable y de forma ecosostenible. Asimismo, las competencias específicas 1, 3 y 4 se refieren a la necesidad de argumentar sobre la importancia de crear hábitos de vida saludable desde una perspectiva sostenible y con fundamentos científicos, lo que permitirá al alumnado conocer el funcionamiento de su propio cuerpo y comprender su relación con la salud.

La competencia específica 6 mantiene nexos directos con materias como Fundamentos Artísticos, al hacer una reflexión sobre las producciones artístico-expresivas y los elementos que las conforman en sus competencias específicas 3 y 4. Con Artes Escénicas o Coro y Técnica Vocal, se relaciona porque igualmente se pone en valor la propia identidad cultural para promoverla como fuente de enriquecimiento personal y de cohesión social. Por otra parte, es evidente la relación con Historia de la Música y la Danza, la cual supone un eje principal en muchas de las composiciones artístico-expresivas, ya que forma parte de las mismas y es un soporte de gran importancia que contribuye al desarrollo de la creatividad y la identidad cultural.

La competencia específica 3, que muestra al alumnado las diferentes salidas profesionales y entidades deportivas, se refuerza de manera lógica con otras materias que también hacen alusión a este punto de interés, como Volumen en su competencia específica 9, y otras, como Física y Química, en su introducción a la hora de hablar de la intención de orientar en su futuro profesional.

Por último, se reflejará cómo, en línea con el curso y etapas anteriores, se continuará persiguiendo desde las competencias específicas de esta materia la adquisición de las competencias clave. Así, se comprueba cómo se contribuye a la competencia personal, social y de aprender a aprender, partiendo de la necesidad de conocerse a sí mismo y plantear soluciones de vida saludable personalizadas a partir de una necesidad concreta (competencia específica 1) o a la hora de conocer la creación y gestión interna de entidades deportivas (competencia específica 3) como medio para crecer en sociedad.

Elegir el trabajo por proyectos en el momento de organizar propuestas físicas, deportivas, expresivas, etc., tal como se propone en la competencia específica 4, va en consonancia con lo planteado en la competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. También guarda relación con la competencia en conciencia y expresión culturales, que contiene entre sus descriptores la producción de proyectos artísticos y culturales sostenibles, propiciado en la competencia específica 6 de esta materia y en la competencia clave emprendedora, a la hora de plantear la planificación y gestión de proyectos como uno de sus descriptores. También es necesario resaltar la importancia que tiene la relación con la competencia en comunicación lingüística a la hora de expresar intenciones por escrito o de forma oral en los diferentes proyectos.

Todas las competencias específicas, y por ende toda la materia, guardan estrecha relación con la competencia digital. Los recursos existentes para la valoración, síntesis, concreción y presentación de aspectos físicos, sociales, emocionales, etc., son herramientas que se deben conocer y utilizar por el alumnado en esta materia.

No se podría terminar este apartado sin hacer una referencia a la aportación de la materia a la competencia ciudadana, analizando las relaciones de interdependencia y ecodependencia entre nuestras formas de vida y el entorno (competencia específica 1), realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas y demostrando un compromiso ético y ecosocial a la hora de realizar intervenciones de diversa índole.

3.Saberes básicos. TEMPORALIZACIÓN

Los saberes quedan organizados en seis bloques, son los aspectos básicos que desarrollar. Se interrelacionan entre ellos en las propuestas didácticas para poder contribuir de manera integral y significativa al desarrollo de las competencias específicas.

Bloque «Vida activa y saludable» (A) aborda los tres componentes de la salud (bienestar físico, mental y social), a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

El bloque «Organización y gestión de la actividad física» (B) aborda cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y la autorregulación de proyectos motores. Además incluye la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva así como las actuaciones ante accidentes en cualquier contexto.

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

El bloque «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices» (D) se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, mientras que, por otro, incide en el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas.

El bloque «Manifestaciones de la cultura motriz» (E) abarca tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural, profundizando en la perspectiva de género y en los factores que lo condicionan.

El bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno» (F) se centra en la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

Bloque A. Vida activa y saludable.

	1.º Bachillerato
	A.1.1. Programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
	A.1.2. Autoevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida.
	A.1.3. Identificación de objetivos motrices, de actividad, saludables o

A.1. Salud física.	similares, alcanzables con un programa de actividad física personal.
	A.1.4. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados.
	A.1.5. Salidas laborales y perfil profesional vinculados a la actividad física, la salud y otras expresiones de la motricidad.
	A.1.6. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Pautas, ejemplificaciones y diseño.
	A.1.7. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física, la salud, la alimentación y otros hábitos.
	A.1.8. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Puesta en práctica y aplicación a contextos habituales.
	A.1.9. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza e higiene postural.
	A.1.10. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.
A.2. Salud social.	A.2.1. Prácticas y hábitos de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva.
	A.2.2. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: alternativas de movilidad sostenible (bicicleta, patines, patinetes no eléctricos...).
	A.2.3. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud.
	A.2.4. Ventajas e inconvenientes de la práctica de deporte profesional.
	A.2.5. Historia del deporte desde la perspectiva de género. Análisis crítico y condicionantes éticos.
A.3. Salud mental.	A.3.1. Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.
	A.3.2. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.

	A.3.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.
--	--

Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.

	1.º Bachillerato
B.1. Elección de práctica.	B.1.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).
	B.1.2. Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva o de actividad física: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica de propuestas.
B.2. Preparación de la práctica.	B.2.1. Selección responsable y sostenible del material deportivo.
	B.2.2. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
	B.2.3. Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos.
B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores.	B.3.1. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar.
	B.3.2. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación.
	B.3.3. Fases de planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica.
B.4. Gestión de la seguridad.	B.4.1. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física.
	B.4.2. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad.
	B.5.1. Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia): desplazamientos y transporte de accidentados; conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas

B.5. Actuaciones ante accidentes.	mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).
	B.5.2. Indicios, técnicas específicas y protocolos ante accidentes de diferente tipología: agresiones por cuerpos extraños, traumatismos, lesiones, alteraciones de la consciencia y asfixias.
	B.5.3. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
	B.5.4. Protocolos ante alertas y emergencias escolares. Responsabilidades individuales y colectivas.

Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

	1.º Bachillerato
C.1. Toma de decisiones.	C.1.1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas.
	C.1.2. Análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades deportivas y recreativas.
	C.1.3. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración-oposición.
	C.1.4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico- deportivas a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.
	C.1.5. Desempeño de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnico- tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y del equipo.
	C.1.6. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz (técnica o táctica) como medio de autorregulación. Análisis, búsqueda y aplicación de soluciones.
C.2. Capacidades perceptivo- motrices en contexto de práctica.	C.2.1. Integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales.
	C.2.2. Reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
	C.3.1. Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales.
	C.3.2. Sistemas de entrenamiento de las capacidades condicionales.

C.3. Capacidades condicionales.	Principios, puesta en práctica y diseño.
	C.3.3. Uso de técnicas e instrumentos de autoevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.
C.4. Capacidades coordinativas.	C.4.1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnico-tácticos y estratégicos de los deportes o actividades físicas.
	C.4.2. Aplicación eficaz y eficiente de las habilidades motrices específicas de diferentes manifestaciones físico-deportivas.
C.5. Creatividad motriz.	C.5.1. Creación de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físico- deportivos.
	C.5.2. Resolución eficiente de retos y situaciones motrices de acuerdo a los recursos disponibles.

Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

	1.º Bachillerato
D.1.Gestión emocional.	D.1.1. Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
	D.1.2. Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en las situaciones motrices planteadas.

D.2. Habilidades sociales y convivencia.	D.2.1. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
	D.2.2. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio financiero, coeducación en deporte base y similares.
	D.2.3. Desempeño de funciones relacionadas con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otras.

	D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas, LGTBIfóbicas o de cualquier tipo).
--	---

Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz.

	1.º Bachillerato
E.1. Cultura motriz.	E.1.1. Aportaciones del movimiento y las diferentes manifestaciones motrices a la herencia cultural de Extremadura: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
	E.1.2. Análisis de la influencia cultural y social en la actualidad de las diferentes manifestaciones motrices.
E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.	E.2.1. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación. Investigación y posibilidades de desarrollo. Puesta en práctica.
	E.2.2. Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos expresivos anteriormente aprendidos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.
	E.2.3. Actividades artístico-expresivas como herramientas para la toma de conciencia y autogestión emocional.
	E.2.4. Comunicación no verbal en las redes sociales y medios de comunicación. Análisis crítico e intervención.
E.3. Actividades rítmico-musicales.	E.3.1. Práctica, análisis y creación de actividades o composiciones rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.
	E.3.2. Organización de eventos o proyectos de exhibición artístico-expresivos. Funciones organizativas y responsabilidades.
E.4. Deporte y perspectiva de género.	E.4.1. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos.
	E.4.2. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
	E.4.3. Presencia en medios de comunicación.
	E.4.4. Análisis crítico y actuaciones ante situaciones de desigualdad o discriminación.
	E.5.1. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad.

E.5. Influencia del deporte.	Mercado, consumismo y deporte.
	E.5.2. Salidas laborales y perfil profesional asociado a las diferentes manifestaciones de la motricidad.

Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

	1.º Bachillerato
F.1. Normas de uso y gestión de espacios.	F.1.1. Fomento del transporte activo movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura o de otros medios sostenibles.
	F.1.2. Normas de uso de espacios de práctica motriz.
	F.1.3. Criterios básicos para la organización de eventos en diferentes espacios y prácticas.
F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.	F.2.1. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
	F.2.2. Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).
	F.2.3. Técnicas específicas necesarias para el desarrollo de actividades en el medio natural o urbano. Aplicación práctica.
F.3. Análisis del riesgo.	F.3.1. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
	F.3.2. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares).
	F.3.3. Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
F.4. Consumo responsable.	F.4.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
	F.4.2. Conocimiento, promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. Referentes en la Comunidad Autónoma de Extremadura.
	F.5.1. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la

F.5. Cuidado del entorno.	comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.
	F.5.2. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.
	F.5.3. Análisis crítico de impacto en el medio de las prácticas deportivas. Consideraciones sociales, económicas, políticas y de salud.

Utilizando como referente el nuevo currículum 109/2022, del 22 de agosto, desarrollamos las siguientes Unidades Didácticas:

Temporalización de las Unidades Didácticas para 1º Bachillerato:

1ª Evaluación:

1. Presentación. Juegos de cooperación y desinhibición.
2. Mi corazón a ritmo del pedal. (Usemos la Bici).
3. Condición física.

2ª Evaluación:

4. Pensemos. Ajedrez.
5. Bailes II.
6. Multideporte.

3ª Evaluación:

6. Multideporte.
7. Iniciación al Tenis y pádel.

Nota: La U.D. sobre bicicleta se extenderá a lo largo de los tres trimestres puestos que la mayoría de las clases giran en torno a este contenido y la realización de la Vía de la Plata en Bicicleta.

OBSERVACIONES: (Se justifican las siguientes U.D en 1º E.S.O)

* Entre todas estas U.D. cada profesor impartirá aquellas que considere oportuno en función de los objetivos, de la marcha del grupo, del clima, de las necesidades espaciales y materiales del otro compañero

de Educación Física...

* En todos los trimestres se plantearán sesiones relativas a la U.D “Juegos de cooperación” (son aquellos en los que todos los alumnos tienen un objetivo común a todo el grupo y para conseguirlo necesariamente deben ayudarse).

* La unidad didáctica de condición física se podrá extender a lo largo de todo el curso, con el fin de dar cierta continuidad al desarrollo de las capacidades físicas básicas, aunque es en la primera evaluación donde se profundizará más.

* En cada trimestre dejaremos una clase libre, conformando así la U.D “Juego libre”.

Unidades didácticas.

1. Presentación. Juegos de desinhibición y cooperación.

- Presentación.
- Distribución de los contenidos.
- Normas básicas de funcionamiento.
- Porcentajes de calificación
- Elaboración de la página inicial del diario de clase, con las normas fundamentales y los contenidos.
- Juegos de conocimiento, confianza y cooperación.
- Asimilación de las normas básicas de funcionamiento del área.
- Participación, interés y motivación en las actividades.

Objetivos didácticos:

- Conocer las normas de la clase.
- Conocer a los compañeros y trabajar con todos ellos en las actividades.

2. Mi corazón a ritmo del pedal. (Usemos la bicicleta)

- Beneficios saludables que nos aporta el uso de la bicicleta.
- Mecánica de la bicicleta.
- Manejo eficiente y eficaz de la bicicleta (uso de cambios, altura de sillín, frecuencia de pedaleo...)
- Materiales y aspectos a considerar para realizar una ruta en bicicleta.
- El uso de la bicicleta como de desplazamiento habitual.
- Orientación con bicicleta

- Experimentación de las posibilidades que nos ofrece la combinación plato-piñón y su relación con la distancia recorrida y con el esfuerzo realizado.
- Realización de diferentes rutas por los caminos cercanos a nuestro pueblo.
- Realización de diferentes juegos de habilidad y de cooperación con la bicicleta.
- Realización de un proyecto interdisciplinar.
- Realización de un raid fotográfico por la localidad.
- Realización de orientación en bicicleta y corriendo.
- Motivarnos a usar la bicicleta como medio de transporte.
- Valoración de los beneficios cardiovasculares que nos aporta el uso habitual de la bicicleta.
- Concienciación y valoración de lo interesante que resulta el vivenciar la actividad extraescolar a realizar este año

(la Vía de la Plata por Extremadura en bicicleta).

- Valorar el reto y tomar una actitud positiva para afrontarlo.
- Capacidad de esfuerzo y superación en las salidas realizadas en clase.
- Colaboración y ayuda con los compañeros menos capaces.
- Valoración del patrimonio natural y de sus posibilidades para la práctica de actividades físicas.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio natural.

Objetivos didácticos:

- Conocer y experimentar el manejo de la bicicleta en diversas situaciones.
- Adquirir conocimientos básicos sobre mecánica de bicicleta.
- Experimentar la bicicleta como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio en la naturaleza y el transporte urbano.
- Incrementar la autonomía y el trabajo en grupo de los alumnos.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

3. Condición física.

- Lesiones deportivas y tratamiento.
- Principios fundamentales del entrenamiento.
- Dinámica de las cargas en el entrenamiento. (volumen, intensidad, descansos...)
- Planificación del entrenamiento.
- La adaptación al esfuerzo físico.
- Repaso sobre los tipos y desarrollo de las distintas C.F.B.
- Elaboración y experimentación de diferentes calentamiento específicos .

- Experimentación del trabajo de las distintas C.F.B a través de las distintas formas de trabajo.
- Realización de diferentes juegos donde intervengan las diferentes C.F.B.
- Esfuerzo en el aprendizaje e interés.
- Toma de conciencia de la importancia del calentamiento como paso previo a cualquier actividad.
- Valoración de los efectos positivos que tiene la práctica físico-deportiva sobre la salud.
- Concienciación de las posibilidades de mejora de la propia condición física por medio de la aplicación de los principios del entrenamiento en los sistemas estudiados.

Objetivos didácticos:

- Conocer las capacidades físicas básicas y saber cómo mejorarlas en la práctica.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, ajustando el esfuerzo y valorando su efecto sobre la salud.

4. Ajedrez.

- Aspectos reglamentarios (Las piezas. Sus funciones, sus movimientos...)
- Estrategias básicas.
- Origen del juego y aspectos educativos que nos aporta.
- Aprendizaje y realización de los diferentes movimientos de piezas que intervienen en el juego.
- Realización de partidas.
- Realización de ejercicios sencillos y complejos por escrito.
- Descargar y realización de partidas de ajedrez a través de apps (Ajedrez free).
- Valoración del componente cognitivo y lúdico que nos aporta este juego.
- Apreciación del ajedrez como un juego enriquecedor y fácil de practicar en cualquier lugar y en cualquier momento.
- Motivación por el aprendizaje hacia lo desconocido.

Objetivos didácticos:

- Adquirir conocimientos básicos sobre el ajedrez.
- Experimentar el ajedrez como una actividad saludable física y mentalmente, y una alternativa para el ocio.
- Relacionar las nociones de táctica y estrategia en el ajedrez con las que están presentes en otros deportes.
- Incrementar la autonomía de los alumnos y el dominio tecnológico.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

5. Bailes II.

- Aprendizaje de un baile mediante autoaprendizaje y enseñanza recíproca a los demás grupos, que proceden de la misma manera.
- Trabajo del ritmo en una composición escénica.
- Superación de miedos e inhibiciones.
- Reconocimiento y valoración de las propias posibilidades y las de los demás.
- Reconocimiento del valor de la superación colectiva.

Objetivos didácticos:

- Desarrollar la capacidad de autonomía y responsabilidad, así como el trabajo cooperativo en pequeños grupos.
- Potenciar la búsqueda de información en internet, la adecuación de las propuestas encontradas a las propias capacidades y la imaginación y creatividad para modificarlas o inventar otras nuevas.
- Ser desinhibido y participar en las actividades planteadas.
- Enseñar a los compañeros mediante aprendizaje recíproco: ayudar, corregir y animar a los compañeros.
- Desarrollar la capacidad de observar e imitar los movimientos ajenos.
- Mejorar el sistema cardiovascular y respiratorio mediante el baile.
- Conocer los beneficios que aporta este tipo de trabajo sobre el organismo.

6. Multideporte.

- Reglas básicas de distintos juegos y deportes.
- Práctica de distintos juegos y deportes.
- Experimentación de diferentes situaciones modificadas hasta llegar al juego real.
- Valorar la práctica habitual de juegos y deportes como medio de enriquecimiento personal y de integración social.
- Valorar la práctica de actividad física como medio para mejorar nuestra salud. (Estado de bienestar físico, psicológico y social.)
- Aceptación de sus posibilidades y esforzarse por mejorar. Participación activa.
- Respeto a las normas de juego establecidas. Ofrecimiento de ayuda a los compañeros.
- Respeto ante los fallos de los demás.
- Baile en grupo.

Objetivos didácticos:

- Experimentar diferentes deportes como actividades físicas saludables y alternativas para el tiempo de

ocio.

- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas.
- Conocer los aspectos básicos reglamentarios de los diversos deportes, así como los fundamentos técnicos básicos y algunos de los avanzados.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

7. Iniciación al tenis, frontón y pádel (lo haremos en las pistas municipales).

- Reglas básicas del juego.
- Conocer la técnica básica de los diferentes golpes (empuñaduras y efectos de la pelota).
- Práctica de distintos ejercicios individuales y en parejas.
- Ejercicios de competición y cooperación aplicados al aprendizaje de los diferentes golpes.
- Partillos de dobles.
- Visualización de videos.
- Experimentación de diferentes situaciones modificadas hasta llegar al juego real.
- Valorar la práctica habitual del juego como medio de enriquecimiento personal y de integración social.
- Valorar la práctica de actividad física como medio para mejorar nuestra salud (estado de bienestar físico, psicológico y social.)
- Aceptación de sus posibilidades y esforzarse por mejorar. Participación activa.
- Respeto a las normas de juego establecidas. Ofrecimiento de ayuda a los compañeros.
- Respeto ante los fallos de los demás.

Objetivos didácticos:

- Experimentar el tenis, pádel y frontón como una actividad física saludable y una alternativa para el ocio.
- Participar en las actividades físicas de manera activa, respetando las normas.
- Conocer los aspectos básicos reglamentarios del tenis, pádel y frontón, así como los fundamentos técnicos básicos y algunos de los avanzados.
- Ayudar, corregir y animar a los compañeros.

7. Juego libre

8. Juego de cooperación.

Ver U.D. comentadas en 1º.E.S.O.

4.Evaluación

1- Evaluación inicial

Se realizará a través de la observación sistemática y el correspondiente registro sobre su actitud, participación y predisposición en las actividades físicas planteadas, así como su competencia motriz. Para ello plantearemos actividades y juegos, tanto individuales como en parejas y en grupo para observar las respuestas motrices de los alumnos.

2- Procedimientos e instrumentos de evaluación

Para la selección de los instrumentos de evaluación, se optará por diferentes procedimientos o herramientas que permitan formas variadas de acción, expresión y comunicación por parte del alumnado, focalizados en habilidades, capacidades y posibilidades diversas del alumnado que contribuyan al desarrollo competencial. Para ello, se dispone de un amplio abanico de procedimientos y técnicas: observación sistemática, intercambios orales, pruebas específicas o análisis de producciones, entre otros. En este proceso, se buscará la implicación del alumnado, de forma progresiva, para que el proceso se centre en la mejora del aprendizaje, atendiendo a una evaluación formativa. Este proceso de implicación puede abarcar desde la autoevaluación a la coevaluación y la evaluación compartida. Toda evaluación se orientará a valorar y mejorar el proceso de aprendizaje del alumnado, la competencia docente y los procesos de enseñanza-aprendizaje desarrollados. Por otro lado, la retroalimentación es esencial para tener una perspectiva de futuro, fomentar posibilidades de mejora y reajustar los distintos elementos implicados en el proceso, siempre sobre situaciones y prácticas cercanas a la realidad o que tengan transferencia a su vida real, pero que, así mismo, busquen un impacto global. A la hora de realizar un uso y combinación de diferentes procedimientos o técnicas e instrumentos de evaluación se tendrá en cuenta el nivel madurativo del alumnado tanto físico, como motriz y afectivo, contemplando además al alumnado de diversidad funcional.

Dentro del proceso de evaluación, algunos de los instrumentos de evaluación de los que nos podemos servir serán:

- **Observación sistemática y diaria del alumnado.** Tanto las listas de control como el registro anecdótico son herramientas básicas y fundamentales de las que disponemos para evaluar tanto la competencia motriz de los alumnos como sus actitudes y su predisposición y esfuerzo: la forma como trabaja, su interés hacia la materia, su relación con los demás miembros de la clase (especialmente su nivel de ayuda)

- **Actividades-Pruebas objetivas** en las cuales incluiremos pruebas de carácter práctico (como la carrera continua), otras de tipo teórico y algunas teórico-prácticas.

Entre las pruebas objetivas de carácter teórico podemos utilizar pruebas escritas y orales, trabajos teóricos sobre determinados temas y el diario-cuaderno de clase. En todos los casos se tratará de constatar con ellas el grado de asimilación de los contenidos teóricos que respaldan las actividades de carácter práctico que, en conjunto, dan forma al programa de la asignatura.

Dado el carácter práctico de la asignatura, normalmente realizaremos un examen por trimestre y recogeremos el cuaderno de clase cuando estimemos que debemos evaluarlo en función de los trabajos mandados.

También se pueden mandar tareas, habitualmente la realización de rutas de senderismo, bicicleta o

carrera continua, con la grabación y la posterior subida de estas a Wikiloc, donde pueden ser usadas por otras personas.

También se podrán utilizar grabaciones en vídeo para comprobar el nivel de competencia alcanzado por los alumnos.

Se establecerán rúbricas de evaluación para marcar los indicadores de logro exigibles y alcanzados en las diversas competencias, explicitados en los diversos criterios de evaluación.

3-Criterios de evaluación

Según lo señalado en el decreto 109/2022, los criterios de evaluación son:

Competencia específica 1.

Criterio 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.

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

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

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

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

Criterio 1.6. Investigar y conocer las posibles salidas profesionales relacionadas con las diferentes manifestaciones de la motricidad, así como el impacto laboral, económico, social y ecológico de las mismas y su repercusión en el entorno más cercano.

Competencia específica 2.

Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o colectivo, 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.

Criterio 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.

Criterio 2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave, tanto propios como ajenos, 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.

Criterio 2.4. Analizar la actuación motriz en diferentes situaciones, reales o adaptadas, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación, para poner en práctica actuaciones encaminadas a minimizar los errores.

Competencia específica 3.

Criterio 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, a la vez que adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

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

Criterio 3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia en cualquiera de sus formas, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

Competencia específica 4.

Criterio 4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

Criterio 4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

Criterio 4.3. Utilizar de forma autónoma los recursos expresivos para resolver retos en las creaciones y representaciones artísticas, participando activamente y potenciando la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones.

Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de forma intencionada al crecimiento personal y de la sociedad a la que pertenecen.

Competencia específica 5.

Criterio 5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, 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.

Criterio 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.

4- Criterios de calificación.

- La realización correcta de las situaciones motrices, teniéndose en cuenta tanto la ejecución como la eficacia, así como posibles pruebas prácticas supondrán un 55 % de la calificación.
- La parte teórica (conocimientos, análisis, reflexión...) supondrán un 30 % de la calificación.
- Las actitudes suponen el 15 % de la calificación restante.

Estos porcentajes son referenciales, ya que podrán variar durante las evaluaciones, aunque sí que se alcanzarán con exactitud al final del curso. Se informará a cada nivel educativo de estos criterios durante el curso y a través del blog del departamento.

La ponderación será la misma por cada resultado de aprendizaje al igual que cada criterio de evaluación asociado a cada resultado de aprendizaje, que se adquirirá a lo largo del curso, de tal forma que se tendrán en cuenta los porcentajes de calificación indicados anteriormente en cada evaluación.

Estos tres puntos hacen referencia a lo siguiente:

- Realización de las actividades, esfuerzo durante la clase y posibles pruebas prácticas. 55 %

*Se valorará el trabajo y la ejecución correcta de las actividades en función de lo explicado por el profesor, así como la eficacia en las actividades y situaciones motrices planteadas.

*Se podrá valorar lo realizado comparando la ejecución con un criterio preestablecido que mida las habilidades técnicas, tácticas, (mecanismo de percepción, decisión y ejecución) o de control del esfuerzo que demuestra el alumno, como en el caso de la carrera continua.

- Esfuerzo demostrado e implicación en la clase: esforzarse por mejorar (aunque las cosas no salgan bien), mostrar una buena predisposición y seguir intentándolo, tener iniciativa, etc.

- Pruebas teóricas y conocimientos demostrados. 30 %

* Se realizarán pruebas escritas y, en su caso, también orales de conocimientos.

* Se podrá solicitar un cuaderno o un “diario de clase” a los alumnos.

* Se podrán realizar trabajos escritos, normalmente en función de las actividades extraescolares realizadas.

En la corrección de los exámenes, trabajos, diarios, etc. se tendrán en cuenta los criterios de corrección recogidos en la programación general anual del centro sobre “presentación, ortografía y redacción de textos escritos”.

- Actitudes y competencia social y cívica. (15%)

* Como actitudes a evaluar, destacamos:

1.- Cooperar, ayudar y corregir a los compañeros.

El trabajo en equipo es fundamental, y la ayuda a los compañeros es el primer elemento a tener en cuenta. Los alumnos deben respetar a sus compañeros sin mostrar actitudes de rechazo o discriminación. Deben ser capaces de trabajar y jugar con todos ellos, ayudándoles e integrándoles en el grupo.

2.- Cumplir las normas.

Los alumnos deben mostrar interés y cumplir las normas establecidas de asistencia, puntualidad, higiene y uso de una indumentaria adecuada en clase. Las faltas injustificadas, la falta de puntualidad, la no realización de actividad física sin justificación o la falta de material conllevan una valoración negativa de este apartado.

Los alumnos también deben colaborar con el buen funcionamiento de la clase, mostrarse atento en las explicaciones y no hablar a destiempo, respetando las normas de la actividad, el material, a sus compañeros y al profesor.

Deben también respetar las normas del juego o de la clase. Ser capaces de gestionar las emociones en situaciones competitivas, etc.

- Consideraciones generales:

En todos los cursos de la E.S.O. y Bachillerato se posibilita a los alumnos la subida de nota (siempre que alcancen al menos el aprobado) de varias maneras. Cada profesor informará de forma concreta a sus grupos a través del blog.

Una de estas posibilidades es realizar rutas de carrera, senderismo o bicicleta de montaña. Los alumnos deben enviar al profesor el enlace a la ruta subida a Wikiloc con varias fotografías realizadas durante la ruta. Como máximo se subirá la nota a dos alumnos por archivo enviado, para incentivar el uso de las nuevas tecnologías.

Para grabar estas rutas se pueden utilizar app gratuitas como IGN/wikiloc/strava...

Habrà que realizar 9 rutas al trimestre y se subirá un punto en la evaluación final del curso. Se puede realizar tres rutas de cada disciplina (andar, correr y bici), o en el peor de los casos elegir dos disciplinas, siendo el máximo 5 rutas de una disciplina, por lo tanto se podría realizar 5 andado y 4 en bici, para completar las 9 exigidas. Si no se llega a realizar algunas de las partes, se subirá la parte correspondiente.

De esta manera el alumno estará trabajando tanto su condición física y salud como su competencia digital.

* Si por algún motivo no se llega a tener puntuación en algunos de los apartados mencionados (por ejemplo, una exención o dispensa en la realización de una tarea), la puntuación correspondiente al mismo se le asignará proporcionalmente a los otros apartados.

* La participación en las actividades extraescolares incluidas en la programación serán evaluadas también de manera positiva, aunque en ningún caso sean necesarias para alcanzar la nota máxima en la asignatura.

* También se tendrán en cuenta otras participaciones de los alumnos en actividades afines a la asignatura, pudiéndosele sumar puntos a la nota obtenida.

5- Rúbricas de evaluación como indicadores de logro.

Las rúbricas describen el resultado de la evaluación de los aprendizajes que establecen los criterios de evaluación. Los calificadores establecidos en las rúbricas describen el desempeño que se espera en el alumnado, nivel de logro que está expresado en forma de comportamientos observables.

Algunas de las rúbricas utilizadas son las siguientes:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSUFICIENTE (1/4)	SUFICIENTE/ BIEN (5/6)	NOTABLE (7/8)	SOBRESALIENTE (9/10)
Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o colectivo, 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. Criterio 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. Criterio 2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave, tanto propios como ajenos, 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. Criterio 2.4. Analizar la	Demuestra rara vez con eficiencia un adecuado uso de la conducta motriz a través del ajuste de las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales a situaciones reales de práctica de los juegos, deportes o situaciones motrices seleccionados.	Demuestra alguna vez con eficiencia un adecuado uso de la conducta motriz a través del ajuste de las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales a situaciones reales de práctica de los juegos, deportes o situaciones motrices seleccionados.	Demuestra regularmente con eficiencia un adecuado uso de la conducta motriz a través del ajuste de las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales a situaciones reales de práctica de los juegos, deportes o situaciones motrices seleccionados.	Demuestra siempre con eficiencia un adecuado uso de la conducta motriz a través del ajuste de las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales a situaciones reales de práctica de los juegos, deportes o situaciones motrices seleccionados.

actuación motriz en diferentes situaciones, reales o adaptadas, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coe- valuación, para poner en práctica actuaciones encaminadas a minimizar los errores.				
---	--	--	--	--

6- Prueba extraordinaria.

Dado que la filosofía educativa de la materia prima el trabajo diario del alumno en las actividades físicas, formando parte de un grupo en el que se producen las propuestas motrices-educativas, sin este grupo-clase no se pueden valorar, en una prueba puntual y final, los principales objetivos que se establecen en la programación.

Por tanto, en la prueba extraordinaria para 1º de bachillerato podrá solicitarse:

- 1- Entregar el baile grupal en vídeo (si se trabajó ese contenido)
- 2- Entregar el cuaderno del curso (Si el profesor lo ha llevado a cabo).
- 3- Realizar un examen teórico.
- 4- Correr 35 minutos y aportar rutas en bicicleta grabadas con strava, wikiloc, etc.

5.Situaciones de aprendizaje

Los principios y orientaciones generales para el diseño y desarrollo de las situaciones de aprendizaje (anexo II) nos permiten dar respuesta al cómo enseñar y evaluar. Estos se retomarán en relación a la materia de Educación Física, considerando las situaciones de aprendizaje de la etapa anterior y teniendo como referente el trabajo autónomo y crítico en busca de la mejora de la salud a través de la práctica de actividad física como prioridad.

En su planificación y desarrollo, las situaciones de aprendizaje favorecerán la presencia, participación y progreso de todo el alumnado a través del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), garantizando una educación inclusiva. Las situaciones de aprendizaje integrarán tareas y actividades orientadas a la adquisición y el desarrollo de las competencias clave y específicas en el alumnado. Se sugiere partir de las experiencias, vivencias previas e intereses del alumnado, para que conecten con el mundo real y con los retos del siglo XXI produciendo una transferencia y generalización de los aprendizajes.

Las situaciones, que estarán en relación con el entorno, serán variadas y progresivas, par- tiendo de lo cercano y familiar hacia lo lejano y desconocido, buscando la posible utilización de esos entornos para la consecución de nuestros objetivos desde el respeto y el consumo responsable y ecosocialmente sostenible. Estas actuaciones incluirán en sus planteamientos intervenciones de mejora de estos entornos para nuestro propio disfrute y el de los demás.

Los hábitos beneficiosos o perjudiciales para la salud, serán uno de los componentes imprescindibles a la hora de trabajar la toma de decisión ante el planteamiento y análisis de cualquier práctica de actividad física.

La detección y la clasificación de los mismos serán realizadas por el alumnado para una práctica habitual saludable y para una elección más acertada entre las diferentes opciones. Para ello, se presentarán diferentes situaciones, circunstancias y contextos relacionados con la salud y la práctica de actividad física que implicarán la toma de decisiones y puesta en práctica, tras haber realizado un análisis objetivo y crítico de los problemas presentados en busca de una o varias soluciones argumentadas y consensuadas. Se presentarán de una forma global pero sin descuidar sus diferentes componentes y tomando como punto de partida los intereses, posibilidades e información previa obtenida de las valoraciones realizadas de forma autónoma por parte del alumnado. La prevención de accidentes y lesiones deportivas, así como la actuación básica ante las mismas, se abordarán como elementos inherentes a la práctica física. Además, la simulación y actuación autónoma, eficaz y eficiente ante los mismos formarán parte de los planteamientos en diferentes contextos.

Como progresión respecto a la etapa anterior, los aprendizajes técnico-tácticos deportivos y de habilidades motrices específicas se plantearán con un aumento gradual de la complejidad de los factores de percepción, decisión y ejecución de los que dependen las diferentes prácticas. Así, los principios de simplificación, representación, exageración y complejidad táctica en las diferentes propuestas y problemas planteados guiarán el nivel de toma de decisiones, implicación, participación y compromiso. El alumnado será parte activa del proceso, asumiendo diferentes responsabilidades, implicándose de forma progresiva y autónoma en las decisiones de diseño, trabajo y evaluación, tanto propia como ajena, e intentando ser afín a sus intereses.

El alumnado valorará los contextos culturales asociados a estas prácticas y el deporte como fenómeno social. Identificará y modificará posibles situaciones de inequidad, discriminación o exclusión por cuestiones de género, país, religión, cultura u otra condición o circunstancias, así como contextualizará estas manifestaciones dentro de los intereses económicos-políticos que las rodean. Estos aspectos se valorarán durante la propia práctica escolar a través de propuestas de investigación e intervención permitiendo la extrapolación al contexto más allá del aula y del centro educativo. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar y consolidar el valor de lo aprendido, aspecto este último, clave para una sociedad más justa y equitativa.

La experimentación y análisis de las diferentes manifestaciones artístico-expresivas partiendo del cuerpo y de su movimiento tiene una estructura lógica. Con las bases trabajadas en la etapa anterior, se utilizarán técnicas específicas de expresión corporal e interpretación, investigando sobre las diferentes posibilidades que ofrecen y desarrollando la creatividad y la imaginación. Se trabajarán los cuatro elementos que definen el movimiento expresivo, buscando una aplicación adecuada y eficiente de los mismos de forma autónoma: por un lado, el cuerpo y sus segmentos, descubriendo y potenciando usos no habituales de esas partes y la interpretación de movimientos asociados a emociones; también el espacio, experimentando con espacios no habituales y con lo abstracto, contemplando los diferentes niveles de utilización del mismo y el significado que aportan; además, el tiempo de cadencia, consiguiendo conjugar eficazmente desde más lentas a rápidas y desde individuales a grupales y compartidas, y, finalmente, la intensidad, asociando movimientos a estados de ánimos hasta llegar a la libre expresión sin contextos determinados. Este trabajo previo avanzará hacia la creación y composición de danzas y montajes más autónomos, complejos y grupales, donde el componente expresivo ganará importancia, pudiendo incluso dirigirse a un público ajeno al grupo y al propio centro. Adquirirá gran importancia la ampliación de las situaciones al entorno cercano y de nuestra comunidad de Extremadura con la participación en diferentes programas, así como el conocimiento de las diferentes asociaciones culturales relacionadas con el folklore, compañías y escuelas de teatro y danza extremeñas.

Las situaciones de aprendizaje plantearán diferentes opciones metodológicas, como los modelos pedagógicos asociados a Educación Física, los cuales atienden al alumnado, a los docentes y a los saberes, además de tener en cuenta el contexto (familias, centro educativo y entorno social, económico y cultural). Se optará por modelos como el aprendizaje cooperativo, el modelo de educación deportiva, el modelo comprensivo, los modelos centrados en el juego, el modelo de responsabilidad personal y social, la pedagogía de la aventura, el estilo actitudinal, el modelo ludotécnico, el modelo de autoconstrucción, la educación física basada en la salud, el aprendizaje de servicio, el modelo de práctica, el modelo de autorregulación o el modelo pedagógico deportivo activista, entre otros, así como se podrán hibridar o combinar diferentes modelos según las capacidades y necesidades del alumnado.

En el uso de las TIC, las situaciones propuestas estarán en consonancia con el Plan de Educación Digital del Centro (PEDC). Estas ayudarán al docente a ampliar las opciones de aprendizaje, minimizando barreras y ofreciendo una atención personalizada como elemento compensador de desigualdades en relación con las distintas capacidades.

Para la selección de los instrumentos de evaluación se optará por diferentes procedimientos o herramientas que permitan formas variadas de acción, expresión y comunicación por parte del alumnado, focalizados en habilidades, capacidades y posibilidades diversas que contribuyan al desarrollo competencial. Toda evaluación se orientará a valorar y mejorar el proceso de aprendizaje del alumnado, la competencia docente y los procesos de enseñanza-aprendizaje desarrollados. Por otro lado, la retroalimentación es esencial para tener una perspectiva de futuro, fomentar posibilidades de mejora y reajustar los distintos elementos implicados en el proceso, siempre sobre situaciones y prácticas cercanas a la realidad o que tengan transferencia a su vida real, pero que, así mismo, busquen un impacto global. A la hora de realizar un uso y combinación de diferentes procedimientos o técnicas e instrumentos de evaluación se tendrá en cuenta el nivel madurativo del alumnado, tanto físico como motriz y afectivo, contemplando además al alumnado de diversidad funcional.

2º Bachillerato. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

1.Competencias específicas

El decreto 109/2022, 22 agosto, señala las siguientes COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

1. Diseñar y poner en práctica un programa físico, individual o colectivo, de mejora de la salud, planificando responsable y conscientemente la actividad física a partir de la autoevaluación basada en parámetros científicos y evaluables, a la vez que ajustando las prácticas motrices de manera razonable a las propias necesidades, capacidades y motivaciones personales, para satisfacer las demandas de ocio activo.

La adquisición de esta competencia implica que el alumnado sea capaz de detectar y seleccionar determinadas carencias físicas individuales o de su colectivo para mejorar la salud a través de una práctica programada. El alumnado evaluará los aspectos físicos y de salud que se deben mejorar y seleccionará el nivel de comienzo de la aplicación práctica. Esta intervención se apoyará en los saberes adquiridos en la asignatura de Educación Física en cursos anteriores referentes a cómo mejorar las capacidades físicas y las cualidades motrices, la planificación y la progresión del entrenamiento, profundizando en aquellos aspectos necesarios para llevar a la práctica las diferentes propuestas. Además, el alumnado no solo tendrá en cuenta sus posibilidades, necesidades e intereses, sino que mantendrá una actitud crítica y constructiva hacia ellos

cuando puedan suponer una limitación en la mejora de su salud, mostrando superación, esfuerzo y resiliencia ante las dificultades que se presenten en el proceso.

Esta competencia busca que el alumnado valore todo lo aprendido y que integre intervenciones de práctica física en su día a día como uno de los principales medios de equilibrio y mejora de la salud, al igual que como una solución a problemas asociados al sedentarismo.

Su carácter transdisciplinar trasciende a toda la materia porque debe abordarse desde la participación activa, la nutrición, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el desarrollo de las capacidades condicionales, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida o el análisis de los comportamientos antisociales y de los hábitos perjudiciales para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros.

Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de planificar, elaborar y llevar a cabo planes personalizados de actividad física para la mejora de la salud, según sus intereses, capacidades y necesidades. También aplicará y pondrá en práctica diferentes sistemas de entrenamiento, valoración y mejora de las capacidades condicionales, teniendo en cuenta diferentes variables fisiológicas. Por otro lado, mostrará autonomía y autorregulación del esfuerzo en sus prácticas, abordando medidas de prevención de lesiones e higiene postural en la preparación y puesta en marcha de la práctica motriz. Asimismo, dominará las actuaciones y la aplicación de primeros auxilios y técnicas de prevención de accidentes correspondientes a esta etapa. Además profundizará y hará análisis críticos, ajustados a su realidad, sobre hábitos saludables, nutrición, imagen personal, estereotipos e identidad de género en la práctica deportiva y su impacto económico y social. Igualmente, será capaz de buscar soluciones y repercusiones personalizadas desde lo cercano a lo global, para lo cual analizará, contrastará y valorará la información y datos disponibles. Por último, mostrará autonomía en el uso adecuado, coherente y responsable de los recursos y dispositivos digitales y tecnológicos más vinculados a la práctica de actividad física, aplicando medidas de seguridad y tratamiento de los datos personales, así como de respeto a la propiedad intelectual.

2. Valorar, adaptar y mejorar las diferentes capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas específicas de las propuestas desarrolladas, siendo parte activa en los procesos de análisis, decisión y mejora de las acciones propias o del grupo para consolidar habilidades y actitudes de organización, gestión, superación y resiliencia.

Esta competencia desarrolla en el alumnado su capacidad para solucionar situaciones motrices, expuestas en diferentes contextos y grados de complejidad, atendiendo a los elementos de percepción, toma de decisiones, intencionalidad, espacialidad, temporalidad, corporeidad y acto motor dentro de los procesos cognitivos, físicos, emocionales, sociales y espaciales que comprometen la acción motriz en la práctica de actividad físico-deportiva. En la medida de lo posible y según el contexto particular de cada centro, se priorizarán las manifestaciones más desconocidas para el alumnado o las que destaquen por su carácter mixto o inclusivo, así como aquellas que están cercanas a sus intereses, motivaciones y necesidades.

Para el desarrollo de esta competencia específica se proporcionarán situaciones motrices lo más variadas posibles, atendiendo tanto a las opciones de práctica del alumnado en el entorno cercano, urbano o natural, como a otras posibles prácticas alejadas de su contexto, siempre desde el punto de vista del establecimiento de hábitos de vida saludable.

Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de participar activamente en la toma de decisiones, tanto individuales como colectivas, en función de las circunstancias; definirá objetivos, planificará programas de actividad físico-deportivas en diferentes entornos, establecerá estrategias, secuenciará y ejecutará lo planificado, así como analizará y valorará qué ocurre durante el proceso y los resultados obtenidos. Para

desarrollar esta competencia será necesario que haya adquirido un dominio de la ejecución técnico-táctica necesaria de cada manifestación, al mismo tiempo que la capacidad para identificar los errores propios y ajenos habituales que se dan en la práctica para poder evitarlos, aportando soluciones que mejoren la respuesta a las situaciones motrices planteadas. Además, el alumnado desempeñará funciones formales e informales enmarcadas dentro del ámbito de la práctica físico-deportiva (gestor deportivo, entrenador, técnico, árbitro, capitán de equipo, espectador...) asumiendo las habilidades y responsabilidades características del liderazgo deportivo, rechazando las conductas o acciones que impliquen cualquier tipo de discriminación tanto en el desarrollo de la práctica como fuera de la misma, y manteniendo el equilibrio emocional ante el éxito, el fracaso y las relaciones de grupo.

3. Investigar, diferenciar y reconocer el abanico de salidas profesionales u otras cualificaciones que implican un requerimiento físico específico, relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud, y que capaciten para poder elegir el acceso a otras titulaciones deportivas, así como los aspectos esenciales en la creación de un marco organizativo y asociativo juvenil o de entidades deportivas que permitan ser un factor de crecimiento o servicio en el marco socio-económico cercano.

Las profesiones asociadas a la actividad física (profesores, monitores, entrenadores, gestores, recuperadores, preparadores, etc.) han experimentado un gran auge, derivando en la actual normativa vigente por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte de Extremadura y en el marco nacional. Esta competencia requiere que el alumnado conozca y diferencie entre estas profesiones como recurso, para poder seleccionar entre ellas al conocer los procesos de acceso, el ámbito y competencias de cada cualificación, el lugar donde se ejercen y la titulación que generan a las mismas.

Además, se debe ir un paso más allá, abordando y analizando aquellas salidas profesionales que puedan ser de su interés y que llevan asociada una competencia física para su acceso y ejecución (bombero, cuerpos de seguridad del estado, etc.), así como conocer orientaciones sobre el proceso y forma de preparación de las mismas.

Por otro lado, es importante que el alumnado conozca los pasos necesarios para la creación de un marco organizativo y asociativo donde puedan desarrollar su práctica de actividad física, deportiva o artístico-expresiva en sociedad, como los clubes deportivos, escolares u otros, o cualquier tipo de entidad organizativa o asociativa deportiva o artístico-expresiva. En la sociedad actual, el asociacionismo forma parte de la misma de una forma indisoluble. Los procesos de estas asociaciones o grupos (objetivos, debates, reparto de tareas, responsabilidades, funciones, acuerdos consensuados, etc.) deben ser manejados por el alumnado. Además, estos grupos tienen una estructura formal, creada y aceptada, como pueden ser los clubs, sociedades, entidades o agrupaciones deportivas, y deben conocerse sus procesos de creación, gestión y organización.

Teniendo en cuenta los beneficios de la práctica física para todos los componentes de la salud y la importancia de un correcto desarrollo de la misma, tras cursar la materia, el alumnado será capaz de detectar las necesidades físicas de las diferentes profesiones, tanto directas (preparación física, cargas de pesos, posturas forzadas, arrastres, etc.), como indirectas (gestión de alto nivel de estrés, reducción del sedentarismo, etc.), para aportar soluciones a los problemas que se pueden generar poniendo en práctica los programas de preparación elaborados. Asimismo, el alumnado conocerá los criterios para el acceso a los estudios relacionados con la actividad física y el deporte, tanto de ciclos formativos, como grados universitarios y otras opciones de formación deportiva (técnico deportivo, socorrista, árbitros, jueces, dinamizador deportivo, etc.), así como las salidas profesionales de las mismas. Además, conocerá las diferentes tipologías de entidades deportivas de nuestra comunidad, sus características básicas, el proceso de creación, la documentación y los lugares donde se podrían generar, como un recurso importante para

desarrollar sus intenciones y capacidades para el establecimiento de hábitos de vida saludable en la sociedad.

4. Identificar y relacionar las fases y elementos de organización y gestión imprescindibles para poder diseñar, poner en práctica, evaluar y difundir proyectos de aplicación o intervención en el entorno escolar o en la sociedad, relacionados con la actividad física, el deporte y la salud, que repercutan en su contexto cercano como un beneficio directo para el fomento de la salud y el ocio activo.

Esta competencia se aborda de forma transversal en toda la materia, enfatizando la forma de trabajar y haciendo especial hincapié en el aprendizaje situado y de aplicación práctica. Afrontar los diferentes objetivos y saberes a través del trabajo en equipo, colaborativo o cooperativo, es la principal herramienta mediante la que el alumnado se transforma en parte activa y protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se presentarán todas y cada una de las fases que se han de tener en cuenta en todo programa, planificación, proyecto o producción: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. El punto inicial de las diferentes iniciativas que se desarrollen en la materia será identificar las necesidades para la mejora de la salud individual y comunitaria, buscar información, relacionar conceptos y definir los objetivos. Todas las herramientas y procesos deberán tener en cuenta tanto las necesidades de las manifestaciones físico-motrices que serán el eje de la puesta en práctica como los intereses del alumnado y las posibilidades del contexto en el que se apliquen.

Tras cursar la materia, el alumnado tendrá en el diseño, desarrollo y puesta en práctica de proyectos, planificaciones, programas o producciones, un gran aliado para llevar a la práctica en su día a día diferentes ideas e iniciativas, tanto individual como colectivamente, buscando un compromiso ciudadano en el ámbito local y global para mejorar los hábitos de vida saludable de la sociedad a través de la práctica de actividad física, deportiva o artístico-expresiva. Basándonos en el trabajo en grupo como principal herramienta, el alumnado realizará estudios de viabilidad de sus iniciativas comprobando los recursos y espacios necesarios, realizará una planificación temporal del mismo, así como un estudio de necesidades para posteriormente llevar todas las ideas a una aplicación práctica real en pro de los objetivos iniciales. Al terminar, el alumnado será capaz de evaluar todo el proceso para comprobar que el resultado se ajusta a las pretensiones planteadas.

5. Contribuir activamente a la salud comunitaria y global vinculada a la actividad física y al deporte, implementando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad y desarrollando la capacidad de elección en el propio tiempo de ocio y hábitos de salud.

Esta competencia implica elaborar una búsqueda, clasificación, selección y organización de la oferta de la actividad física, deportiva o artístico-expresiva que tiene el entorno próximo. Para ello, el alumnado generará y será parte activa en la producción de un catálogo de recomendaciones, espacios, recursos y actividades susceptibles de práctica de actividad física en el entorno cercano, añadiendo, actualizando, mejorando y revisando aportaciones que formen una base de datos susceptibles de ser utilizada de forma individual o por la comunidad. La elección de las actividades que el alumnado realiza en su tiempo libre pasa por acercarse a aquello que conoce. Por ello, ampliar este catálogo y resaltar todas las opciones que hay en su contexto se hace necesario para conseguir que cada persona encuentre objetivamente lo que más se ajusta a sus necesidades, posibilidades e intereses.

La búsqueda de información y el manejo de la misma serán instrumentos imprescindibles en esta competencia. Para ello se hace necesario el uso de herramientas digitales como recurso fundamental en la realización de estos procesos: herramientas de búsqueda, hojas de cálculo, mapas con localizaciones o blogs serán una gran ayuda en esta y otras competencias.

Además, el conocimiento de diferentes prácticas y manifestaciones motrices, así como la puesta en

práctica de todos los conocimientos adquiridos, han de ser un punto de partida para que el alumnado sea agente activo de la promoción de la salud en su comunidad.

Tras cursar la materia, el alumnado conocerá la oferta de actividad física, deportiva y artístico-expresiva de su entorno (instalaciones públicas y privadas, clubes, federaciones, asociaciones, gimnasios, salas, ofertas al aire libre, etc.) y se habrá convertido en agente social de divulgación, capaz de acercar este tipo de oferta a la sociedad ofertando la práctica física como uno de los aspectos fundamentales de la salud. Para ello, el alumnado diseñará, presentará y difundirá las posibilidades de práctica que más se ajusten a sus intereses y capacidades, proponiendo nuevas y diferentes formas de usar los espacios, urbanos o naturales, en su comunidad y contexto social cercano. Además, será capaz de actualizar y revisar las aportaciones de otros compañeros o compañeras, así como las iniciativas de entidades públicas y privadas en la promoción del deporte, la actividad física y las manifestaciones artístico-expresivas o culturales, haciendo un análisis de las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades en cada caso y proponiendo soluciones o mejoras reales de aplicación práctica.

6. Crear y representar producciones artístico-expresivas en las que se utilicen los recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, fomentando las inquietudes y motivaciones hacia las distintas manifestaciones de la cultura motriz, mostrando las múltiples posibilidades de difusión, práctica y fomento de las mismas, integrando los beneficios físicos y emocionales que estas tienen sobre la salud individual y comunitaria, y contribuyendo a la conservación del acervo cultural y social.

Esta competencia permitirá al alumnado movilizar de forma práctica, consciente y autónoma todas sus experiencias y aprendizajes de una manera eficaz, siendo capaces de planificar, organizar y desarrollar, desde el planteamiento inicial hasta la representación final, múltiples demostraciones artístico-expresivas. Se partirá de un amplio conocimiento de su cultura motriz, intereses y motivaciones, tanto personales como de la sociedad a la que pertenece, de manera que contribuya a su conservación, difusión y promoción.

En esta competencia adquieren una gran importancia tanto la capacidad de realizar entrenamientos dirigidos a las prácticas de las diferentes manifestaciones artístico-corporales y expresivas, generando beneficios a nivel físico, como el equilibrio emocional que aportan dichas manifestaciones, despertando el interés hacia las mismas.

Esta competencia se puede desarrollar mediante diversas situaciones, como pueden ser las danzas propias del folclore tradicional de Extremadura o del mundo, técnicas expresivas específicas (improvisación, clown, pantomima, etc.), el teatro (teatro gestual, textual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares), juegos de rol, actividades circenses o pasacalles, entre otros, así como actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Todas las intervenciones y representaciones han de contribuir a la equidad e igualdad, eliminando cualquier tipo de discriminación y fomentando la visión crítica y la conciencia social en el alumnado.

Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de desarrollar proyectos de creación artístico-expresivas desde su planteamiento inicial hasta su ejecución final, mostrando autonomía, creatividad y capacidad de resolución al utilizar los diferentes recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, partiendo de sus motivaciones grupales e individuales. En esta fase, pondrá de manifiesto las habilidades y responsabilidades propias de estas producciones. Asimismo, logrará realizar entrenamientos específicos dirigidos a que las manifestaciones artísticas le permitan mejorar su estado físico y emocional. Además conseguirá mostrar, de forma consciente, las diferentes posibilidades de difusión de la cultura motriz,

fomentando las representaciones artísticas y la conservación e interés por su identidad cultural.

7. Analizar el impacto y la importancia del uso de recursos tecnológicos para el control de factores de la salud, tanto individual como comunitaria, atendiendo a criterios científicos, así como su utilidad para el trabajo cooperativo en red como fuente de crecimiento y desarrollo personal y comunitario.

El uso de recursos y herramientas digitales y tecnológicas está asentado como hábito en la sociedad. Pero hay muchos aspectos de su uso que se pasan por alto, tanto respecto a la información que pueden proporcionarnos, como en relación a su potencial real y las limitaciones que presentan. En el mundo del deporte, la actividad física y la salud hay cada vez más especialización de estos recursos, por lo que es necesario conocer y profundizar en las posibilidades y oportunidades que nos ofrecen, pero no se debe obviar la responsabilidad individual y colectiva en el tratamiento de los datos obtenidos. Por ello, esta competencia se centra en investigar y utilizar las posibilidades que ofrecen dichos recursos tecnológicos y digitales para el control, gestión, planificación y realización de distintas prácticas físico-deportivas, siempre de forma responsable y en base a garantías legales.

Por otro lado, ser consciente de los parámetros científicos veraces, contrastados y cuantificables que se pueden extrapolar de muchos de estos recursos para la planificación de la actividad física es esencial para que la elección y el establecimiento de objetivos sean coherentes con las posibilidades e intereses de cada individuo o grupo al que van dirigidos.

Además, se ha de entender que estos recursos van más allá del individuo y que su potencial reside en la colaboración y cooperación, tanto en su uso como en su propio desarrollo y mejora, aunque en muchos casos puedan ser fuente de tergiversación y falsas creencias, que hay que aprender a diferenciar y desterrar con un conocimiento generado a partir de un sentido crítico. Su uso, por mala intención o por desconocimiento, puede fomentar actitudes y comportamientos que sean perjudiciales para todos los componentes de la salud: física, social y mental. Por esto, un uso socialmente responsable es esencial, más aún cuando se trata de datos de salud.

Al finalizar la materia, el alumnado será capaz de utilizar los recursos tecnológicos y digitales como marco de trabajo en equipo, colaborativo o cooperativo, que potencie las aportaciones individuales al grupo, compartiendo información, ideas y el propio proceso de creación. Asimismo, el alumnado discriminará la información relevante para el diseño de propuestas de actividad física, deportiva o artístico expresiva que estos dispositivos pueden arrojar sobre la salud, tanto del propio individuo como del grupo. También dominará y usará de forma eficiente diferentes aplicaciones y recursos en línea para la gestión, planificación, programación y desarrollo de proyectos o producciones, que faciliten tanto el proceso de diseño como su desarrollo, puesta en práctica o todos los procesos de evaluación que se produzcan antes, durante y después de su aplicación real. En el uso de estos, el alumnado demostrará atender a un tratamiento ético, responsable y coherente con la legislación vigente en el tratamiento de los datos personales y de grupo, favoreciendo situaciones de inclusión social, previniendo todo tipo de exclusión o discriminación y haciendo un análisis crítico de las situaciones generadas en todo tipo de práctica.

2. CONEXIONES ENTRE COMPETENCIAS

En este último curso de la etapa se afianzará el trabajo realizado en torno a los retos del siglo XXI como proyecto vital personal, profesional y social. Es imprescindible entender la materia como un peldaño más en la escalera buscando, a través de su estructura competencial y junto a otras materias, la consecución de las competencias clave y el perfil competencial de la etapa. Estas relaciones significativas promoverán aprendizajes globalizados, contextualizados e interdisciplinarios. Por ello, se establecen los tres tipos de

conexiones que se detallan en este apartado: en primer lugar, las relaciones entre las distintas competencias específicas de la materia, en segundo lugar, con las competencias específicas de otras materias y, en tercer lugar, las establecidas entre la materia y las competencias clave.

Antes que nada, todas las competencias se presentan interrelacionadas con un objetivo común: la formación de un alumnado que observe en la práctica física y su contexto uno de los pilares fundamentales para la búsqueda de un estilo de vida activo y saludable. A través de sus aprendizajes, se responsabilizará, si no en la total ejecución, sí en la elección, búsqueda y selección de sus necesidades como individuo y sociedad.

De esta forma, la competencia específica 4 nos plantea el trabajo por proyectos como la base desde la que afrontar todas las competencias; la competencia específica 7 presenta las TIC como un recurso imprescindible a la hora de acometer las diferentes iniciativas; las competencias específicas 1, 2 y 6 se entrelazan en la búsqueda de un alumnado que observe en la práctica física un recurso de salud y que, además, sea capaz de utilizar y adaptar las capacidades condicionales, perceptivo-motrices, coordinativas y sociomotrices que de forma implícita se encuentran en las distintas prácticas físico deportivas y expresivas.

Las competencias específicas 3 y 5 abren un abanico de posibilidades más cercano a la gestión, el conocimiento y la organización de la oferta de práctica física que el entorno ofrece a nuestro alumnado. Las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y del deporte, la creación y gestión de entidades deportivas, así como la creación de un catálogo de opciones de prácticas cercanas que pueden realizarse, buscan integrar al alumnado en la sociedad en la que desemboca con un amplio repertorio de opciones que le permita tomar decisiones adecuadas y responsables con un compromiso individual y colectivo en el ámbito local y global.

Por otro lado, la transversalidad inherente al currículo hace evidentes las conexiones entre materias y, aunque existen múltiples relaciones entre ellas, algunas de las más relevantes son las que se establecen con asignaturas como Tecnología e Ingeniería en sus competencias específicas 1 y 6, Fundamentos Artísticos en la competencia específica 7, Volumen en la 9, Dibujo Técnico en la 4, y otras, a la hora de plantear en todas ellas el trabajo por proyectos como aspecto fundamental de la materia del modo que plantea la competencia específica 4 de Actividad Física y Salud.

También se conecta con la materia de Biología, Geología y Ciencias Ambientales, por su vinculación con las competencias específicas 1 y 2, al buscar el conocimiento y desarrollo de los fundamentos biológicos que tienen lugar en el organismo como medio para el desarrollo de hábitos de vida saludable y de forma ecosostenible. Asimismo, las competencias específicas 1, 3 y 4 se refieren a la necesidad de argumentar sobre la importancia de crear hábitos de vida saludable desde una perspectiva sostenible y con fundamentos científicos, lo que permitirá al alumnado conocer el funcionamiento de su propio cuerpo y comprender su relación con la salud.

La competencia específica 6 mantiene nexos directos con materias como Fundamentos Artísticos, al hacer una reflexión sobre las producciones artístico-expresivas y los elementos que las conforman en sus competencias específicas 3 y 4. Con Artes Escénicas o Coro y Técnica Vocal, se relaciona porque igualmente se pone en valor la propia identidad cultural para promoverla como fuente de enriquecimiento personal y de cohesión social. Por otra parte, es evidente la relación con Historia de la Música y la Danza, la cual supone un eje principal en muchas de las composiciones artístico-expresivas, ya que forma parte de las mismas y es un soporte de gran importancia que contribuye al desarrollo de la creatividad y la identidad cultural.

La competencia específica 3, que muestra al alumnado las diferentes salidas profesionales y entidades deportivas, se refuerza de manera lógica con otras materias que también hacen alusión a este punto de

interés, como Volumen en su competencia específica 9, y otras, como Física y Química, en su introducción a la hora de hablar de la intención de orientar en su futuro profesional.

Por último, se reflejará cómo, en línea con el curso y etapas anteriores, se continuará persiguiendo desde las competencias específicas de esta materia la adquisición de las competencias clave. Así, se comprueba cómo se contribuye a la competencia personal, social y de aprender a aprender, partiendo de la necesidad de conocerse a sí mismo y plantear soluciones de vida saludable personalizadas a partir de una necesidad concreta (competencia específica 1) o a la hora de conocer la creación y gestión interna de entidades deportivas (competencia específica 3) como medio para crecer en sociedad.

Elegir el trabajo por proyectos en el momento de organizar propuestas físicas, deportivas, expresivas, etc., tal como se propone en la competencia específica 4, va en consonancia con lo planteado en la competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. También guarda relación con la competencia en conciencia y expresión culturales, que con- tiene entre sus descriptores la producción de proyectos artísticos y culturales sostenibles, propiciado en la competencia específica 6 de esta materia y en la competencia clave emprendedora, a la hora de plantear la planificación y gestión de proyectos como uno de sus descriptores. También es necesario resaltar la importancia que tiene la relación con la competencia en comunicación lingüística a la hora de expresar intenciones por escrito o de forma oral en los diferentes proyectos.

Todas las competencias específicas, y por ende toda la materia, guardan estrecha relación con la competencia digital. Los recursos existentes para la valoración, síntesis, concreción y presentación de aspectos físicos, sociales, emocionales, etc., son herramientas que se deben conocer y utilizar por el alumnado en esta materia.

No se podría terminar este apartado sin hacer una referencia a la aportación de la materia a la competencia ciudadana, analizando las relaciones de interdependencia y ecodependencia entre nuestras formas de vida y el entorno (competencia específica 1), realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas y demostrando un compromiso ético y ecosocial a la hora de realizar intervenciones de diversa índole.

3.Saberes básicos. TEMPORALIZACIÓN

Tanto a lo largo de la etapa de Educación Primaria, como en ESO y Bachillerato, la materia de Educación Física ha aportado el conocimiento de base para el desarrollo motor integral del alumnado. Para afianzar ese conocimiento y que se refleje en la continuidad de una vida saludable fundamentada en la actividad física, se requiere una adecuada capacidad de auto- gestión, planificación y autorregulación, tanto de forma individual como colectiva, en función de sus capacidades, posibilidades e intereses. Alcanzar los retos del siglo XXI de manera interdisciplinar requiere que la materia de Actividad Física y Salud determine muy claramente la conexión de los saberes que se han de desarrollar en esta etapa. La selección se ha realizado en función de las aportaciones que puede realizar cada uno de ellos para el desarrollo de las competencias específicas. Por ello, dichos saberes se deben tomar como el punto de partida básico, de manera que el docente pueda ajustarlos a las necesidades de su realidad en el pro- ceso de concreción curricular y ampliarlos. Estos bloques deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas y diversificadas. Como consecuencia de ello, las unidades didácticas o proyectos que se diseñen deberán evitar estar centrados exclusivamente en un único bloque, tratando de relacionar diferentes saberes para poder contribuir de manera integral y significativa al desarrollo de las competencias específicas.

Los saberes de la materia Actividad Física y Salud están seleccionados según los factores que intervienen en la planificación de una vida activa y saludable fundamentada en la actividad física, el deporte y las diferentes manifestaciones artístico-expresivas de la cultura. Esa planificación, además, tendrá en cuenta los factores emocionales y sociales que subyacen a la formación integral de la persona. En un paso hacia su futuro académico y profesional, el conocimiento y desarrollo de estructuras básicas de gestión, organización y asociativas son el eje que favorece su empoderamiento personal y contribuye al crecimiento económico y social comunitario. Por ello, tienen un carácter práctico y de aplicación real para que la acción sea el motor de su conocimiento y desarrollo.

En primer lugar, el bloque «Actividad física y salud» (A) aborda cómo se integran los componentes de la salud (bienestar físico, mental y social) en la autogestión y desarrollo de planes y programas de actividad física, deportivos o artístico-expresivos relacionados con la salud y los hábitos de ocio activo, tanto en el ámbito individual como en el colectivo.

El bloque de «Organización y gestión de la actividad física» (B) se centra en las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud, así como aquellas que, no estando directamente relacionadas, tienen una parte física muy importante en su acceso y desarrollo. También se dedica a las estructuras organizativas y asociativas en el mundo de la actividad física, el deporte y las manifestaciones artístico-expresivas, dentro del marco autonómico, y sus posibilidades en el fomento de la salud y el ocio activo. Asimismo, se ocupa del diseño, la planificación, la puesta en marcha y la autorregulación de proyectos motores, añadiendo la gestión emocional y el reparto de responsabilidades en todas las fases, así como su evaluación e impacto en la salud individual y comunitaria, atendiendo a la seguridad y prevención en todo proceso.

El bloque de «Lógica y control de situaciones motrices» (C) se destina a los mecanismos de toma de decisiones y acción antes, durante y después de toda práctica de actividad física, deportiva o artístico-expresiva, individual o colectiva, tanto en el aspecto motriz como de organización y gestión de equipo o grupo, y sobre el mecanismo de creatividad motriz.

El bloque «Salud emocional e interacción social» (D) se centra, por un lado, en el control y desarrollo de los procesos dirigidos a regular su respuesta y gestión emocional, tanto individual como colectiva, ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, mientras que, por otro, se enfoca al desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas.

El bloque de «Producciones y representaciones de la cultura motriz» (E) abarca la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural, orientándose hacia los factores que se requieren en la puesta en práctica de producciones o eventos artístico-expresivos y el aprendizaje, aportación y crecimiento cultural que se deriva de estos.

El bloque de «Proyección social y comunitaria de la actividad física» (F) indaga y profundiza en la oferta de práctica físico-deportiva que el entorno, natural o urbano, ofrece a la comunidad educativa y la elaboración de un catálogo que ayude al alumnado y a sus familias en la toma de decisiones a la hora de elegir una práctica física, practicarla y difundirla. También se insiste en la importancia de explorar recursos de movilidad ecosostenible dentro del entorno como un recurso real y eficaz.

La numeración de los saberes de la siguiente tabla, destinada a facilitar su cita y localización, sigue los criterios que se especifican a continuación:

- La letra indica el bloque de saberes.
- El primer dígito indica el subbloque dentro del bloque.

— El segundo dígito indica el saber concreto dentro del subbloque.

Así, por ejemplo, A.2.3. correspondería al tercer saber del segundo subbloque dentro del bloque A.

Bloque A. Actividad física y salud.

	2.º Bachillerato
A.1. Salud física.	A.1.1. Identificación de objetivos motrices, de actividad, de salud o similares, alcanzables, para aplicar un programa de actividad física, deportiva o artístico- expresiva individual o colectiva.
	A.1.2. Autoevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida.
	A.1.3. Programa y planificación personal o colectiva de actividad física, deportiva o artístico-expresiva orientada a la salud, atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y objetivo. Desarrollo práctico.
	A.1.4. Técnicas básicas de descarga muscular, reajuste funcional y compensación necesaria en un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva.
	A.1.5. Diseño de planes nutricionales aplicados a los programas de actividad física planteados, equilibrados según los objetivos y las características físicas y personales. Pautas, ejemplificaciones y desarrollo.
	A.1.6. Evaluación del logro de los objetivos de un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva y reorientación de actividades a partir de los resultados.
	A.1.7. Recursos digitales y tecnológicos para generar un programa de actividad física, salud, alimentación y otros hábitos. Objetividad, validez y fiabilidad de los diferentes recursos.
	A.1.8. Plan de prevención de accidentes y estrategias de actuación e intervención en el diseño, planificación y desarrollo de programas de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individuales o colectivos.
A.2. Salud	A.2.1. Prácticas y hábitos sociales de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o comunitaria dentro de un programa de intervención.
	A.2.2. Hábitos sociales que afectan a los objetivos de un programa de actividad físico, deportivo o artístico-expresivo y la salud.

social.	A.2.3. Contraindicaciones y efectos negativos de no respetar las indicaciones de un programa de actividad física y salud. Repercusiones.
	A.2.4. Visión de un programa de intervención desde la perspectiva de género. Análisis crítico y condicionantes éticos.
	A.2.5. Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva, artístico-expresiva o de actividad física: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica de la propuesta.
A.3. Salud mental.	A.3.1. Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.
	A.3.2. Trastornos vinculados con la imagen corporal y las capacidades individuales. Influencia social y emocional.
	A.3.3. Efectos de una práctica física prolongada en el tiempo a través de un programa de intervención en la estabilidad emocional y mental.

Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.

2.º Bachillerato	
B.1. Salidas profesionales.	B.1.1. Estudios, itinerarios y salidas profesionales relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud. Vías de acceso.
	B.1.2. Salidas laborales y cualificaciones profesionales con requerimientos físicos específicos. Requisitos y planificación de acceso.
B.2. Marco organizativo y asociativo.	B.2.1. Asociacionismo, entidades y otros colectivos físico-deportivos y artístico- expresivos en Extremadura.
	B.2.2. Requisitos para la creación de una entidad deportiva. Marco legal y documentación necesaria en el proceso. Aplicación práctica.
	B.2.3. La Agrupación Deportiva Escolar (ADE) como recurso eficaz en centros educativos. Uso y posibilidades reales en el contexto.
	B.2.4. Debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades del asociacionismo y marco organizativo físico deportivo o artístico expresivo cercano.
	B.3.1. Fases de un proyecto o producción física-deportiva o artístico-expresivo relacionado con la salud: planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica.

B.3. Planificación y desarrollo de proyectos.	B.3.2. Evaluación del entorno personal y social en la elección y selección de planificaciones, proyectos o producciones: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica.
	B.3.3. Técnicas y estrategias de creatividad que buscan generar ideas para proyectos o producciones.
	B.3.4. Plan de marketing y difusión de proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas.
	B.3.5. Diseño y uso de estrategias de seguimiento y control de evolución del proyecto como medio de autorregulación. Detección de desviaciones o necesidades y soluciones o medidas de mejora.
	B.3.6. Recursos digitales y tecnológicos cooperativos o colaborativos en el diseño, planificación, control, desarrollo y puesta en práctica de proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas.
	B.3.7. Aportaciones y responsabilidades individuales en un equipo de trabajo cooperativo o colaborativo. Mecanismos de registro, control y evaluación.
B.4. Gestión y prevención de la seguridad.	B.4.1. Protocolos ante alertas y emergencias escolares. Responsabilidades individuales y colectivas.
	B.4.2. Prevención de accidentes en proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas. Recursos necesarios.
	B.4.3. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares).
	B.4.4. Gestión del riesgo propio y ajeno: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad. Planes de contingencia.
	B.4.5. Diseño y puesta en práctica de planes de contingencia y prevención.
B.5.	B.5.1. Indicios, técnicas específicas y protocolos necesarios en un programa de intervención física ante posibles accidentes de diferente tipología: agresiones por cuerpos extraños, traumatismos, lesiones, alteraciones de la consciencia y asfixias.

Actuaciones ante accidentes.	B.5.2. Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia): desplazamientos y transporte de accidentados, protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).
	B.5.3. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

Bloque C. Lógica y control de las situaciones motrices.

2.º Bachillerato	
C.1. Toma de decisiones.	C.1.1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas.
	C.1.2. Evaluación y análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades físico deportivas.
	C.1.3. Planificación previa de la acción individual o colectiva para obtener ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración- oposición.
	C.1.4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival y aprovechamiento eficaz de las mismas.
	C.1.5. Desempeño y dominio de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnico-tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y de equipo.
	C.1.6. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz (técnica o táctica) como medio de autorregulación. Análisis, búsqueda y aplicación de soluciones.
C.2. Capacidades perceptivo-motrices.	C.2.1. Análisis previo a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales que intervienen.
	C.2.2. Reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
	C.2.3. Prevención y actuación en las posibles situaciones de riesgos que puedan producirse como consecuencia de las diferentes prácticas físico-deportivas.
	C.3.1. Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales ajustadas a las necesidades y posibilidades individuales. Aplicación y puesta en

C.3. Capacidades condicionales.	práctica.
	C.3.2. Sistemas de entrenamiento de las capacidades condicionales. Principios, diseño y puesta en práctica orientados a la salud.
	C.3.3. Uso de técnicas e instrumentos de autoevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.
	C.3.4. Análisis de los parámetros fisiológicos que determinan el rendimiento individual e influyen directamente en la salud. Acción en la práctica.

2.º Bachillerato	
C.4. Capacidades coordinativas.	C.4.1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnico-tácticos y estratégicos de los deportes o actividades físicas.
	C.4.2. Aplicación eficaz y eficiente de las habilidades motrices específicas de diferentes manifestaciones físico-deportivas.
C.5. Gestión de situaciones motrices.	C.5.1. Creación y resolución eficiente de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físico-deportivos.
	C.5.2. Organización y gestión de las situaciones planteadas manteniendo un equilibrio emocional individual y de equipo durante el proceso.
	C.5.3. Funciones relacionadas con la práctica físico-deportiva (entrenador, técnico, árbitro o juez, capitán, espectador...).
	C.5.4. Aportaciones y responsabilidades individuales dentro de un equipo en situaciones cooperativas o colaborativas con o sin oposición. Mecanismos de registro, control y evaluación.
	C.5.5. Recursos digitales y tecnológicos para la planificación, organización, control, desarrollo o puesta en práctica de proyectos motrices individuales o colectivos.

Bloque D. Salud emocional e interacción social.

2.º Bachillerato	
	D1.1. Identificación y manejo de las emociones en contextos físico

D.1. Gestión emocional.	deportivos. Gestión del éxito y la derrota. Fomento del autocontrol.
	D.1.2. Actitudes acordes y contrarias a los objetivos deportivos o artístico-expresivos. Historias de vida significativas.
	D.1.3. Desarrollo de la motivación intrínseca dirigida a los objetivos físicos deportivos. Confianza en la aportación de las capacidades y habilidades personales.
	D.1.4. Motivaciones hacia la práctica de la actividad física, deportiva o artístico-expresiva. Análisis de la situación personal y reflexión crítica. Salud emocional y mental.
	D.1.5. Puesta en práctica de técnicas de relajación, visualización, control de los pensamientos y la concentración dirigidas a las actividades físicas, deportivas o artístico-expresivas.
D.2. Habilidades sociales y convivencia.	D.2.1. Habilidades sociales: estrategias de integración en las actividades de grupo. Fomento de la participación y respeto de las diferencias.
	D.2.2. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio financiero, coeducación en deporte base y similares.
	D.2.3. Organización y gestión de las situaciones planteadas manteniendo un equilibrio emocional individual y de equipo durante el proceso.
	D.2.4. Identificación de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas, LGTBIfóbicas o de cualquier tipo). Prevención y aportación de soluciones en situación real de práctica.
	D.2.5. Influencia de las redes sociales y medios de comunicación en la salud emocional y en las motivaciones hacia la actividad física, deportiva o artístico-expresiva. Análisis crítico e intervención.

Bloque E. Producciones y representaciones de la cultura motriz.

2.º Bachillerato	
	E.1.1. Manifestaciones motrices en el patrimonio cultural, social y artístico-expresivo de Extremadura. Investigación, conocimiento, difusión y práctica.

E.1 Manifestaciones artístico-expresivas y cultura motriz.	E.1.2. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación. Investigación y posibilidades de desarrollo. Puesta en práctica.
	E.1.3. Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos expresivos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.
	E.1.4. Actividades artístico-expresivas. Ocupación del tiempo de ocio. Salud física y emocional. Entrenamientos específicos.
	E.1.5. Práctica, análisis y creación de actividades o composiciones rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.
	E.1.6. Organización y creación de eventos. Proyectos de exhibición artístico-expresivos. Aplicación práctica.
	E.1.7. Fases, funciones organizativas y responsabilidades en las producciones artístico-expresivas. Dirección, regiduría y equipo técnico. Acciones prácticas.

Bloque F. Proyección social y comunitaria de la actividad física.

2.º Bachillerato	
F.1. Espacios y posibilidades de práctica.	F.1.1. Estudio y clasificación de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
	F.1.2. Elaboración o actualización de un catálogo de oferta de práctica física, equipamientos e instalaciones del entorno próximo.
	F.1.3. Actuaciones de difusión de un catálogo o prácticas saludables a la sociedad como bien social y comunitario.
	F.1.4. Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano en la eliminación de barreras que dificulten o impidan un uso adecuado del mismo (uso deportivo, accesibilidad o similares).
	F.1.5. Criterios básicos para la organización de eventos en diferentes espacios y prácticas. Permisos, seguridad, reparto de responsabilidades y puesta en práctica.
	F.2.1. Fomento del transporte activo y sostenible en actividades

F.2. Normas de uso y gestión de espacios.	cotidianas. Educación vial.
	F.2.2. Normas de uso y seguridad de espacios de práctica motriz.
	F.2.3. Criterios básicos para la práctica de actividad física orientada a la salud en diferentes espacios, naturales o urbanos.
	F.2.4. Técnicas específicas necesarias e imprescindibles para el desarrollo u organización de actividades en el medio natural o urbano.

2.º Bachillerato	
F.3. Consumo responsable.	F.3.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
	F.3.2. Conocimiento, promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. Referentes en la Comunidad Autónoma de Extremadura.
F.4. Cuidado del entorno.	F.4.1. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.
	F.4.2. Análisis crítico del impacto en el medio de las prácticas deportivas. Consideraciones sociales, económicas, políticas y de salud.

Utilizando como referente el este currículum desarrollamos como contenidos los siguientes:

Temporalización de las unidades didácticas en 2º Bachillerato.

Primera evaluación:

- 1- "Nos movemos".*
- 2- "Escogemos una actividad física para nuestra salud".*

Segunda evaluación.

- 3- "Enseñamos a nuestros compañeros".

Tercera evaluación

4. "Organizamos actividades en comunidad".

5. "Salidas profesionales desde la Actividad Física".

*OBSERVACIONES:

El número de sesiones de cada U.D. variará según considere el profesor en función de los objetivos, de la marcha del grupo, del clima, de las necesidades espaciales y materiales del otro compañero de Educación Física...

* Las dos primeras unidades didácticas se repartirán por las tres evaluaciones, y la cuarta estará en función de las actividades que se puedan organizar para el centro y para los alumnos de los colegios, junto con alumnos de 4º de ESO.

Desarrollo de contenidos y unidades didácticas.

1- "Nos movemos"

- Presentación.

- Distribución de los contenidos.

- Normas básicas de funcionamiento.

- Porcentajes de calificación.

- Realización de diferentes actividades físicas: bádminton, baloncesto, frisbee, zancos, rutas de bicicleta por las veredas de la sierra San Cristóbal y De los Olivos, orientación a pie y en bici por el pueblo, por las sierras y por los caminos cercanos, juegos de cooperación, combas cooperativas, balonmano, carreras por el pueblo, escalada, etc.

- Reglamento y desarrollo de diferentes actividades deportivas.

- Mes del pádel a realizar en las instalaciones municipales (1er trimestre)

- Mes de tonificación muscular y cardiovascular en máquinas. (1er trimestre. Gimnasio Dinamic)

- Mes de tonificación muscular y trabajo cardiovascular a través del crossfit (1er trimestre. Gimnasio (LS Training)).

Objetivos didácticos:

- Conocer el reglamento y desarrollo de diferentes actividades deportivas.
- Mostrar una actitud de respeto, deportiva y de aceptación hacia las posibles diferencias y/o fallos de los compañeros.
- Conocer y practicar un trabajo de tonificación muscular y cardiovascular.
- Practicar actividades físicas en el entorno natural y por el pueblo, valorando las posibilidades que nos ofrece.

2- “Escogemos una actividad física para nuestra salud”.

- Envío de propuestas al profesor mediante Classroom para realizar actividad física para la salud durante las dos clases semanales que pueden escoger. Se valora probar una diversidad amplia de experiencias que puedan asegurarles un repertorio amplio a la hora de tener varias actividades físicas como preferidas que les aseguren una práctica saludable física y mentalmente durante las diferentes etapas de su vida.
- Realización de esas propuestas, algunas individuales, otras en diversos grupos y otras para toda la clase.

Objetivos didácticos:

- Mostrar una actitud de respeto, deportiva y de aceptación hacia las posibles diferencias y/o fallos de los compañeros.
- Adaptar diferentes situaciones y propuestas de juego según las necesidades.
- Participar de forma activa en la realización de las actividades físicas.

3- “Enseñamos a nuestros compañeros”

- Los alumnos actúan como monitores, preparando clases para sus compañeros por parejas. Deben identificar la edad de sus “alumnos” y los objetivos de la sesión, como si fueran monitores.
- Los alumnos actúan como alumnos de sus compañeros, “actuando” con la edad y capacidades que ellos soliciten.
- Se incorporan a las clases actividades para adaptarlas a las diferentes necesidades de los alumnos que se puedan encontrar en una clase. En concreto, se intenta que los alumnos vayan conociendo las adaptaciones para diferentes discapacidades y diferencias que se puedan encontrar trabajando como monitores de tiempo libre, monitores deportivos, etc.
- Se pide a los alumnos que propongan o modifiquen las actividades o las adaptaciones propuestas para adecuarlas a sus compañeros.

Objetivos didácticos:

- Mostrar una actitud de respeto, deportiva y de aceptación hacia las posibles diferencias y/o fallos de los compañeros.
- Adaptar diferentes situaciones y propuestas de juego según las necesidades, planteando progresiones adecuadas.
- Plantear sesiones didácticas, diseñando actividades en función de los objetivos planteados y ajustándose a las premisas entregadas por el profesor. (objetivos, claridad en la exposición y explicación, feedback, progresiones y adaptaciones, control del grupo...)
- Participar de forma activa en la realización de las actividades propuestas por su compañeros, demostrando cierta competencia motriz.

4- " Organizamos actividades en comunidad"

- Se intenta que los alumnos organicen y colaboren en la organización de actividades físico-deportivas, tanto en el centro como para los colegios del pueblo.
- Se pretende así realizar un servicio a la comunidad a través de uno o varios proyectos de trabajo, que se intentará que sean compartidos con otras áreas y niveles.

Objetivos didácticos:

- Organizar y llevar a cabo la puesta en práctica, de forma correcta, del proyecto diseñado para la difusión de actividades físicas saludables, relacionadas con el ámbito de la actividad física y el deporte, de aplicación en el entorno escolar y/o en la sociedad.

5-" Salidas profesionales desde la Actividad Física".

Pretende dar a conocer y a diferenciar el abanico de salidas profesionales relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva como medio esencial para gestionar el uso adecuado del ocio y tiempo libre en lo que a la actividad física y deportiva se refiere. De este modo, esta materia capacitará al alumnado para poder acceder a otras titulaciones deportivas, tanto enseñanzas deportivas de régimen general como de régimen especial, destacando entre estas últimas las titulaciones de Técnico Deportivo en las distintas modalidades deportivas

Objetivos didácticos:

- Conocer el abanico de salidas profesionales relacionas con el mundo de la actividad físico-deportiva.

4.Evaluación

1- Evaluación inicial

Se realizará a través de la observación sistemática y el correspondiente registro sobre su actitud, participación y predisposición en las actividades físicas planteadas, así como su competencia motriz. Para ello plantearemos actividades y juegos, tanto individuales como en parejas y en grupo para observar las respuestas motrices de los alumnos.

2- Procedimientos e instrumentos de evaluación

Para la selección de los instrumentos de evaluación, se optará por diferentes procedimientos o herramientas que permitan formas variadas de acción, expresión y comunicación por parte del alumnado, focalizados en habilidades, capacidades y posibilidades diversas del alumnado que contribuyan al desarrollo competencial. Para ello, se dispone de un amplio abanico de procedimientos y técnicas: observación sistemática, intercambios orales, pruebas específicas o análisis de producciones, entre otros. En este proceso, se buscará la implicación del alumnado, de forma progresiva, para que el proceso se centre en la mejora del aprendizaje, atendiendo a una evaluación formativa. Este proceso de implicación puede abarcar desde la autoevaluación a la coevaluación y la evaluación compartida. Toda evaluación se orientará a valorar y mejorar el proceso de aprendizaje del alumnado, la competencia docente y los procesos de enseñanza-aprendizaje desarrollados. Por otro lado, la retroalimentación es esencial para tener una perspectiva de futuro, fomentar posibilidades de mejora y reajustar los distintos elementos implicados en el proceso, siempre sobre situaciones y prácticas cercanas a la realidad o que tengan transferencia a su vida real, pero que, así mismo, busquen un impacto global. A la hora de realizar un uso y combinación de diferentes procedimientos o técnicas e instrumentos de evaluación se tendrá en cuenta el nivel madurativo del alumnado tanto físico, como motriz y afectivo, contemplando además al alumnado de diversidad funcional.

Dentro del proceso de evaluación, algunos de los instrumentos de evaluación de los que nos podemos servir serán:

- **Observación sistemática y diaria del alumnado.** Tanto las listas de control como el registro anecdótico son herramientas básicas y fundamentales de las que disponemos para evaluar tanto la competencia motriz de los alumnos como sus actitudes y su predisposición y esfuerzo: la forma como trabaja, su interés hacia la materia, su relación con los demás miembros de la clase (especialmente su nivel de ayuda)

También se pueden mandar tareas, habitualmente la realización de rutas de senderismo, bicicleta o carrera continua, con la grabación y la posterior subida de estas a Wikiloc, donde pueden ser usadas por otras personas.

También se podrán utilizar grabaciones en vídeo para comprobar el nivel de competencia alcanzado por los alumnos.

Se establecerán rúbricas de evaluación para marcar los indicadores de logro exigibles y alcanzados en las diversas competencias, explicitados en los diversos criterios de evaluación.

3-Criterios de evaluación.

Competencia específica 1.

Criterio 1.1. Desarrollar un programa físico individual o colectivo que permita la mejora de la salud individual o comunitaria, teniendo en cuenta el análisis de la situación inicial para un correcto planteamiento de objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados, valorando la idoneidad del mismo.

Criterio 1.2. Poner en práctica una planificación, individual o colectiva, que permita la mejora de los parámetros de salud asociados a la actividad física planteada, respetando la propia realidad e identidad corporal así como la del entorno social más cercano, según las necesidades, intereses y motivaciones de cada

individuo.

Criterio 1.3. Identificar los aspectos evaluables y cuantificables de la salud que producen beneficios en la aplicación de un programa personalizado de actividad física y valorar la importancia de los principios de la planificación para la obtención de resultados.

Criterio 1.4. Practicar y valorar diferentes posibilidades de actividad física según la influencia que tienen sobre los diferentes parámetros de salud, a fin de convertirlas en una opción de mantenimiento de un ocio activo, teniendo como referencia las motivaciones, intereses y capacidades tanto propios como ajenos.

Criterio 1.5. Comprender la relación entre la actividad física, la nutrición, la educación postural, la relajación y la liberación de estrés, las relaciones sociales, el consumo de sustancias perjudiciales para la salud y la estabilidad emocional, reflexionando sobre el equilibrio de cada uno de estos factores en el mantenimiento de la salud individual para pautar soluciones de mejora en función de las necesidades y carencias de cada factor.

Competencia específica 2.

Criterio 2.1. Aportar y poner en práctica soluciones eficaces a la variedad de situaciones motrices planteadas teniendo en cuenta los distintos factores implicados en las mismas dentro de un estilo de vida saludable.

Criterio 2.2. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica motriz aplicando las capacidades, habilidades y destrezas específicas y mostrando eficacia y control en la ejecución de los elementos técnico-tácticos necesarios para su desarrollo.

Criterio 2.3. Participar de forma activa en el diseño, planificación, desarrollo y valoración de situaciones motrices de los procesos adaptativos que intervienen, desempeñando diferentes responsabilidades características de las mismas de forma saludable y ecosostenible.

Criterio 2.4. Actuar de forma responsable en el proceso de prevención o intervención ante situaciones de riesgo derivadas de la práctica de actividad físico-deportiva, demostrando los conocimientos necesarios para asegurar la integridad física y emocional.

Criterio 2.5. Mostrar capacidad de motivación, control del impulso, persistencia ante el fracaso, empatía, respeto a los demás y al entorno, tanto en la práctica y desarrollo de las situaciones propuestas como en su organización y gestión.

Criterio 2.6. Organizar y gestionar las necesidades de un grupo ante las situaciones planteadas, tomando iniciativa y mostrando autonomía en la evaluación del problema, la toma de decisiones, el reparto de responsabilidades y tareas, y en su puesta en práctica, asegurando la gestión emocional equilibrada del proceso.

Competencia específica 3.

Criterio 3.1. Conocer y diferenciar las profesiones asociadas al deporte y la actividad física, tanto en el ámbito nacional como en la Comunidad Autónoma de Extremadura, diferenciando los diferentes procesos de acceso, ámbito y competencias de cada profesional y la cualificación que generan.

Criterio 3.2. Identificar las necesidades físicas de determinadas profesiones, buscando y seleccionando un plan de adaptación o trabajo físico específico para las mismas.

Criterio 3.3. Detectar problemas de salud derivados de malas posturas, ejercicios repetitivos o cargas, relacionados con diferentes profesiones, evitando posibles problemas ergonómicos y aportando soluciones a los problemas detectados.

Criterio 3.4. Fomentar hábitos de vida saludable a través de la práctica de actividad físico-deportiva o artístico-expresiva, conociendo los procesos necesarios para la creación de un marco organizativo y asociativo.

Criterio 3.5. Empezar acciones de empoderamiento que permitan ofrecer alternativas de ocio saludable en el contexto cercano del alumnado.

Criterio 3.6. Valorar las oportunidades, fortalezas y debilidades en el tejido asociativo juvenil cercano en función de los intereses y motivaciones personales hacia la salud, la actividad física y artístico-expresiva, aportando soluciones que repercutan en un beneficio a la comunidad.

Competencia específica 4.

Criterio 4.1. Valorar las necesidades propias y del entorno más cercano en términos de salud, actividad física y sostenibilidad para establecer soluciones a corto y largo plazo.

Criterio 4.2. Diseñar, poner en práctica y evaluar proyectos de aplicación e intervención relacionados con la práctica de actividad física, el deporte, la promoción de la salud y los hábitos de vida ecosostenible en el contexto cercano del alumnado.

Criterio 4.3. Colaborar o cooperar en la puesta en práctica de proyectos de aplicación o intervención propios o de otras personas del grupo a fin de ser un agente activo y promotor de salud.

Criterio 4.4. Establecer y aplicar los criterios de seguridad y prevención, así como de atención y auxilio ante posibles accidentes y riesgos derivados de las actividades desarrolladas o planteadas.

Competencia específica 5.

Criterio 5.1. Fomentar y difundir prácticas deportivas y motrices, tanto conocidas como menos habituales, promocionando la actividad física y la mejora de la salud individual y colectiva como un servicio a la comunidad.

Criterio 5.2. Colaborar o cooperar, tanto de manera individual como grupal, en el desarrollo de una base de datos o catálogo de actividad física evaluando el contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses propios y de la comunidad.

Criterio 5.3. Participar de manera activa en la divulgación de actividades físicas saludables identificando los factores que determinan su idoneidad en función de las posibilidades, capacidades y limitaciones de cada individuo, adaptando las propuestas a diferentes niveles de ejecución, volumen e intensidad que favorezcan un desarrollo físico integral.

Criterio 5.4. Buscar, valorar y practicar nuevas alternativas de actividad física aumentando la oferta y

variedad de propuestas en el entorno cercano como un ejemplo activo para todos los grupos de edad en la búsqueda de soluciones de ocio activo y saludable.

Competencia específica 6.

Criterio 6.1. Conocer y poner en práctica las diferentes fases para la creación y representación de composiciones corporales individuales o colectivas, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras o ante otros miembros de la comunidad.

Criterio 6.2. Utilizar de forma autónoma los diferentes recursos expresivos aprendidos para la creación de producciones artístico-expresivas, participando activamente y potenciando la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones en las creaciones y representaciones artísticas.

Criterio 6.3. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de forma intencionada al crecimiento personal y al de la sociedad a la que pertenecen.

Criterio 6.4. Conocer, valorar y difundir el patrimonio cultural, social y artístico-expresivo característico de Extremadura contribuyendo a su conservación.

Criterio 6.5. Elaborar de manera autónoma calentamientos y entrenamientos específicos dirigidos a las actividades artístico-expresivas como elementos necesarios para la prevención de lesiones y mejora de su estado físico.

Competencia específica 7.

Criterio 7.1. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión y análisis de la salud y la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas al tratamiento y difusión de datos personales y garantía de los derechos digitales.

Criterio 7.2. Utilizar de forma efectiva herramientas de trabajo colaborativo y cooperativo en red como recurso para el diseño de proyectos, programas, planificaciones o producciones motrices, físicos, deportivas o artístico-expresivas orientadas a la salud individual o comunitaria.

Criterio 7.3. Discriminar la información veraz y científica que aportan los dispositivos y plataformas digitales sobre la salud y otros parámetros de cuantificación de la actividad física.

4- Criterios de calificación.

- La realización correcta de las situaciones motrices, teniéndose en cuenta tanto la ejecución como la eficacia, así como posibles pruebas prácticas supondrán un 65 % de la calificación.

- La parte teórica (conocimientos, propuestas para el profesor y los compañeros...) supondrán un 20 % de la calificación.

- Las actitudes suponen el 15 % de la calificación restante.

Estos porcentajes son referenciales, ya que podrán variar durante las evaluaciones, aunque sí que se alcanzarán con exactitud al final del curso. Se informará a cada nivel educativo de estos criterios durante el curso y a través del blog del departamento.

La ponderación será la misma por cada resultado de aprendizaje al igual que cada criterio de evaluación asociado a cada resultado de aprendizaje, que se adquirirá a lo largo del curso, de tal forma que se tendrán en cuenta los porcentajes de calificación indicados anteriormente en cada evaluación.

Estos tres puntos hacen referencia a lo siguiente:

- Realización de las actividades, esfuerzo durante la clase y posibles pruebas prácticas. 65 %

*Se valorará el trabajo y la ejecución correcta de las actividades en función de lo explicado por el profesor, así como la eficacia en las actividades y situaciones motrices planteadas.

*Se podrá valorar lo realizado comparando la ejecución con un criterio preestablecido que mida las habilidades técnicas, tácticas, (mecanismo de percepción, decisión y ejecución) o de control del esfuerzo que demuestra el alumno, como en el caso de la carrera continua.

- Esfuerzo demostrado e implicación en la clase: esforzarse por mejorar (aunque las cosas no salgan bien), mostrar una buena predisposición y seguir intentándolo, tener iniciativa, etc.

- Pruebas teóricas y conocimientos demostrados. 20 %

* Planificación de las clases impartidas a los compañeros.

* Aportación y justificación de las clases a realizar de manera auto-organizada.

En la corrección de los exámenes, trabajos, diarios, etc. se tendrán en cuenta los criterios de corrección recogidos en la programación general anual del centro sobre “presentación, ortografía y redacción de textos escritos”.

- Actitudes y competencia social y cívica. (15%)

* Como actitudes a evaluar, destacamos:

1.- Cooperar, ayudar y corregir a los compañeros.

El trabajo en equipo es fundamental, y la ayuda a los compañeros es el primer elemento a tener en cuenta. Los alumnos deben respetar a sus compañeros sin mostrar actitudes de rechazo o discriminación. Deben ser capaces de trabajar y jugar con todos ellos, ayudándoles e integrándoles en el grupo.

2.- Cumplir las normas.

Los alumnos deben mostrar interés y cumplir las normas establecidas de asistencia, puntualidad, higiene y uso de una indumentaria adecuada en clase. Las faltas injustificadas, la falta de puntualidad, la no realización de actividad física sin justificación o la falta de material conllevan una valoración negativa de este apartado.

Los alumnos también deben colaborar con el buen funcionamiento de la clase, mostrarse atento en las explicaciones y no hablar a destiempo, respetando las normas de la actividad, el material, a sus compañeros y al profesor.

Deben también respetar las normas del juego o de la clase. Ser capaces de gestionar las emociones en situaciones competitivas, etc.

- Consideraciones generales:

En todos los cursos de la E.S.O. y Bachillerato se posibilita a los alumnos la subida de nota (siempre que alcancen al menos el aprobado) de varias maneras. Cada profesor informará de forma concreta a sus grupos a través del blog.

Una de estas posibilidades es realizar rutas de carrera, senderismo o bicicleta de montaña. Los alumnos deben enviar al profesor el enlace a la ruta subida a Wikiloc con varias fotografías realizadas durante la ruta. Como máximo se subirá la nota a dos alumnos por archivo enviado, para incentivar el uso de las nuevas tecnologías.

Para grabar estas rutas se pueden utilizar app gratuitas como IGN/wikiloc/strava...

Habrà que realizar 9 rutas al trimestre y se subirá un punto en la evaluación final del curso. Se puede realizar tres rutas de cada disciplina (andar, correr y bici), o en el peor de los casos elegir dos disciplinas, siendo el máximo 5 rutas de una disciplina, por lo tanto se podría realizar 5 andado y 4 en bici, para completar las 9 exigidas. Si no se llega a realizar algunas de las partes, se subirá la parte correspondiente.

De esta manera el alumno estará trabajando tanto su condición física y salud como su competencia digital.

* Si por algún motivo no se llega a tener puntuación en algunos de los apartados mencionados (por ejemplo, una exención o dispensa en la realización de una tarea), la puntuación correspondiente al mismo se le asignará proporcionalmente a los otros apartados.

* La participación en las actividades extraescolares incluidas en la programación serán evaluadas también, aunque en ningún caso sean necesarias para alcanzar la nota máxima en la asignatura.

* También se tendrán en cuenta otras participaciones de los alumnos en actividades afines a la asignatura, pudiéndosele sumar puntos a la nota obtenida.

5- Rúbricas de evaluación como indicadores de logro.

Las rúbricas describen el resultado de la evaluación de los aprendizajes que establecen los criterios de evaluación. Los calificadores establecidos en las rúbricas describen el desempeño que se espera en el alumnado, nivel de logro que está expresado en forma de comportamientos observables.

Algunas de las rúbricas utilizadas son las siguientes:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSUFICIENTE (1/4)	SUFICIENTE/ BIEN (5/6)	NOTABLE (7/8)	SOBRESALIENTE (9/10)
Criterio 2.1. Aportar y poner en práctica soluciones eficaces a la variedad de situaciones motrices planteadas teniendo en	Rara vez en la variedad de situaciones motrices	Ocasionalmente en la variedad de situaciones motrices	Normalmente en la variedad de situaciones motrices	Siempre, en la variedad de situaciones motrices

cuenta los distintos factores implicados en las mismas dentro de un estilo de vida saludable. Criterio 2.2. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica motriz aplicando las capacidades, habilidades y destrezas específicas y mostrando eficacia y control en la ejecución de los elementos técnico-tácticos necesarios para su desarrollo. Criterio 2.3. Participar de forma activa en el diseño, planificación, desarrollo y valoración de situaciones motrices de los procesos adaptativos que intervienen, desempeñando diferentes responsabilidades características de las mismas de forma saludable y ecosostenible. Criterio 2.4. Actuar de forma responsable en el proceso de prevención o intervención ante situaciones de riesgo derivadas de la práctica de actividad físico-deportiva, demostrando los conocimientos necesarios para asegurar la integridad física y emocional. Criterio 2.5. Mostrar capacidad de motivación, control del impulso, persistencia ante el fracaso, empatía, respeto a los demás y al entorno, tanto en la práctica y desarrollo de las situaciones propuestas como en su organización y gestión. Criterio 2.6. Organizar y gestionar las necesidades de un grupo ante las situaciones planteadas, tomando iniciativa y mostrando	planteadas propone soluciones para realizar correctamente las propuestas motrices. No muestra eficacia y control en la ejecución de los elementos técnico-tácticos, siendo incapaz de conseguir las propuestas motrices. No demuestra implicación, ni actitud positiva en el desarrollo de las situaciones motrices, tampoco en el diseño y planificación si se requiriera. No realiza las propuestas motrices siguiendo las pautas explicadas, interrumpiendo el buen funcionamiento de la clase e incluso provocando situaciones de riesgo. No es capaz de gestionar las emociones en el juego y en la	planteadas propone soluciones para realizar correctamente las propuestas motrices. Muestra poca eficacia y control en la ejecución de los elementos técnico-tácticos, consiguiendo ocasionalmente las propuestas motrices. Demuestra poca implicación, actitud positiva en el desarrollo de las situaciones motrices, así como en el diseño y planificación si se requiriera. Rara vez realiza las propuestas motrices siguiendo las pautas explicadas, interrumpiendo, a veces, el buen funcionamiento de la clase e incluso provocando situaciones de riesgo. Normalmente no es capaz de gestionar las emociones en el	planteadas propone soluciones para realizar correctamente las propuestas motrices. Muestra eficacia y control en la ejecución de los elementos técnico-tácticos, consiguiendo normalmente las propuestas motrices. Demuestra implicación, actitud positiva en el desarrollo de las situaciones motrices, así como en el diseño y planificación si se requiriera. Realiza las propuestas motrices siguiendo las pautas explicadas, y suele colaborar en el buen funcionamiento de la clase, actuando responsablemente sin provocar situaciones de riesgo. Normalmente es capaz de gestionar las	planteadas propone soluciones para realizar correctamente las propuestas motrices. Muestra una gran eficacia y control en la ejecución de los elementos técnico-tácticos, consiguiendo siempre las propuestas motrices. Demuestra una gran implicación, actitud positiva en el desarrollo de las situaciones motrices, así como en el diseño y planificación si se requiriera. Realiza siempre las propuestas motrices siguiendo las pautas explicadas, y colaborar en el buen funcionamiento de la clase, actuando responsablemente sin provocar situaciones de riesgo.
---	---	---	---	--

autonomía en la evaluación del problema, la toma de decisiones, el reparto de responsabilidades y tareas, y en su puesta en práctica, asegurando la gestión emocional equilibrada del proceso.	actividad física, no actúa de forma empática, ni respetuosa. No toma iniciativa, ni decisiones, ni se implica como parte de un grupo en la realización de propuestas motrices grupales.	juego y en la actividad física, no actúa de forma empática, ni respetuosa. Normalmente no toma iniciativa, ni decisiones, ni se implica como parte de un grupo en la realización de propuestas motrices grupales.	emociones en el juego y en la actividad física, actúa de forma empática y respetuosa. Toma iniciativa, decisiones, y se implica como parte de un grupo en la realización de propuestas motrices grupales.	En todas las situaciones es capaz de gestionar las emociones en el juego y en la actividad física, actúa de forma empática y respetuosa. Con mucha frecuencia toma iniciativa, decisiones, y se implica con gran interés, como parte de un grupo, en la realización de propuestas motrices grupales.
--	---	---	---	--

6- Prueba extraordinaria.

Dado que la filosofía educativa de la materia prima el trabajo diario del alumno en las actividades físicas, formando parte de un grupo en el que se producen las propuestas motrices-educativas, sin este grupo-clase no se pueden valorar, en una prueba puntual y final, los principales objetivos que se establecen en la programación.

Por tanto, en la prueba extraordinaria para 2º de bachillerato podrá solicitarse:

- 1- Planificar varias sesiones de actividades físicas en función de los objetivos dados en el examen.
- 2- Realizar correctamente a nivel práctico una actividad física a elegir por el alumno y dos elegidas por el profesor entre las realizadas a lo largo del curso.

5. SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Los principios y orientaciones generales para el diseño y desarrollo de las situaciones de aprendizaje (anexo II) permiten dar respuesta al cómo enseñar y evaluar la materia de Actividad Física y Salud.

En su planificación y desarrollo, las situaciones de aprendizaje favorecerán la presencia, participación y progreso de todo el alumnado a través del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), garantizando una educación inclusiva. Las situaciones de aprendizaje integrarán tareas y actividades orientadas a la adquisición

y el desarrollo de las competencias clave y específicas en el alumnado. Se sugiere partir de las experiencias, vivencias previas e intereses del alumnado, para que conecten con el mundo real y con los retos del siglo XXI.

La mejora de la salud a través de la práctica física programada será uno de los elementos fundamentales a contemplar en las situaciones de aprendizaje. La valoración del estado de la condición física de forma objetiva, con pruebas contrastadas, derivará en un análisis de resultados que indicará el inicio de un programa de actuación física individual o colectiva a través de prácticas físico-deportivas de mejora de la salud. Una programación coherente y consiguiente de la práctica física basada en criterios científicos marcará la práctica que el alumnado llevará a cabo para conseguir las mejoras esperadas.

Las situaciones de aprendizaje, que estarán en relación con el entorno, permitirán al alumnado valorar los contextos que lo rodean, identificando situaciones de intervención local o global para incidir ante posibles situaciones de inequidad y exclusión a través de la realización de proyectos. Estos pueden ir dirigidos hacia el propio centro, el barrio, la localidad u otros ámbitos, pero siempre se buscará la mejora de la salud de los participantes en la intervención, sin perder de vista aspectos como el respeto al medio y un uso ecosocialmente sostenible de los recursos. Así, se fortalecerá en el alumnado un compromiso ciudadano con la sociedad que lo rodea a través de una acción directa. La organización de actividades físicas, jornadas deportivas de convivencia o encuentros, producciones artístico-expresivas, torneos, campeonatos, exhibiciones, viajes para el uso activo del ocio, proyectos de aprendizaje-servicio o similares, son ejemplos de posibles intervenciones realizables por nuestro alumnado.

Teniendo en cuenta el carácter terminal del curso y considerando al alumnado como parte activa del proceso de enseñanza y aprendizaje, se les dotará de recursos para poder elegir la opción más adecuada ante la diversidad de profesiones asociadas al deporte y la salud que ofrece nuestra sociedad. Se mostrarán los diferentes itinerarios universitarios, ciclos formativos presenciales, a distancia o modulares, de la familia profesional de actividades físicas y deportivas, así como las enseñanzas deportivas de régimen especial, aclarando la distinción, ingreso y estudios de los técnicos deportivos y técnicos deportivos superiores. También se dará a conocer el catálogo nacional de cualificaciones profesionales como un sistema modular para ayudar a orientar su formación de cara al futuro.

Por otro lado, en la organización metodológica, tanto la participación activa como la asunción de diferentes responsabilidades y funciones, la resolución pacífica de conflictos y las herramientas de gestión emocional, son estrategias necesarias en esta etapa porque contribuyen al aumento de la motivación y de expectativas del alumnado. Este trabajo progresará hacia estructuras deportivas organizadas como son las diferentes entidades deportivas o asociaciones. El conocimiento de las mismas, de las administraciones que las amparan, de su creación y funcionamiento, así como de su utilidad, proporcionará a los alumnos y alumnas amplitud de miras de intervención dentro de la sociedad en la que conviven, la cual deben conocer y asumir como un sinfín de posibilidades para desarrollar sus intereses.

Además, se fomentarán momentos y espacios destinados al aprovechamiento crítico, ético y responsable de la cultura digital. El manejo de recursos e instrumentos de esta cultura convivirá en el día a día con nuestro alumnado. La selección y discriminación de información veraz, el tratamiento de la misma, las herramientas de administración de datos y los recursos para presentar o mostrar ideas son un ejemplo de todas las posibilidades que ofrece este ámbito a nuestro alumnado. En el uso de las TIC, las situaciones propuestas estarán en consonancia con el Plan de Educación Digital del centro (PEDC). Estas ayudarán al docente a ampliar las opciones de aprendizaje, minimizando barreras y ofreciendo una atención personalizada como elemento compensador de desigualdades en relación con las distintas capacidades.

Las situaciones de aprendizaje han de ser variadas, auténticas y tener, por una parte, sentido en el mundo

real y, por otra, conexión con las experiencias e intereses del alumnado. Se plantea la revisión de toda la oferta deportiva que existe en el entorno próximo: gimnasios, salas, pistas, clubes, sociedades, asociaciones, propuestas concretas orientadas a la salud, modelos o ejemplificaciones de entrenamientos o fases de aprendizaje, propuestas en el entorno natural o urbano, entre otros. Todo lo que pueda ser susceptible de práctica física como propuesta, puede ser recogido en un catálogo de oferta físico-deportiva, recurso que usará la comunidad educativa en su elección. La actualización y divulgación del mismo a través de portales digitales, aplicaciones o recursos en la red y cualquier otra opción digital, deberá ser un fin para nuestro alumnado, como una opción de mejora de la sociedad.

Por otro lado, el cuerpo y su movimiento, focalizando las técnicas específicas de expresión corporal e interpretación, deben ser objeto de investigación constante por parte del alumnado respecto a las diferentes posibilidades, para que este muestre su creatividad e imaginación como un recurso inagotable de opciones. El docente, que debe desempeñar un papel de guía del alumnado en su aprendizaje, fomentará el avance hacia la creación y composición de producciones y montaje autónomos que podrán dirigirse, o no, a un público conocido o ajeno.

En el planteamiento de situaciones de aprendizaje en las que el alumnado es el impulsor de su propio aprendizaje, se hace necesario la experimentación con las diferentes manifestaciones físicas, deportivas y artístico-expresivas para inculcar hábitos de vida saludable. La educación postural, la alimentación saludable, los primeros auxilios y estrategias de prevención, así como las innumerables tendencias y modalidades físico-deportivas que surgen, permiten adaptar las diferentes intenciones a las diversas casuísticas de los centros, docentes y recursos del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las situaciones de aprendizaje planteadas para esta materia harán uso de diferentes planteamientos metodológicos. Se favorecerá el uso de metodologías activas, optando por modelos pedagógicos que atiendan al alumnado, a los docentes y a los saberes, además de tener en cuenta el contexto (familias, centro educativo y entorno social, económico y cultural). Se optará por métodos como el aprendizaje cooperativo, el modelo comprensivo, los modelos centrados en el juego, el modelo de responsabilidad personal y social, la pedagogía de la aventura, el estilo actitudinal, el modelo ludotécnico, el modelo de autoconstrucción, el aprendizaje de servicio, el modelo de práctica, el modelo de autorregulación, el modelo pedagógico deportivo-activista, el aprendizaje basado en eventos o el aprendizaje-servicio, entre otros, así como se podrán hibridar o combinar diferentes modelos según las capacidades y necesidades del alumnado.

Los elementos de evaluación deben ser variados tanto en procedimientos como en herramientas, que permitan formas variadas de acción, expresión y comunicación por parte del alumnado, buscando en la autoevaluación individual y grupal dirigida, una de las formas de trabajo deseadas de esta etapa. La evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje debe ir encaminada a la mejora del mismo, considerando la retroalimentación un aspecto fundamental para comprobar los logros alcanzados por el alumnado y que estos contribuyan al desarrollo competencial, teniendo en cuenta sus diferentes habilidades y capacidades. Debemos asegurarnos de que el alumnado conoce el proceso y las metas que persigue para hacer las modificaciones pertinentes. Todo este proceso debe estar impregnado de una inclusión de las diferencias como un bien para el grupo, el cual debe asumir la pluralidad de los participantes en las diferentes tareas y velar por cultivar un compromiso con las situaciones de inequidad y exclusión que pudieran producirse. Así, a la hora de utilizar y combinar diferentes procedimientos o técnicas e instrumentos de evaluación, se tendrá en cuenta el nivel madurativo del alumnado, tanto físico como motriz y afectivo, prestando atención además al alumnado de diversidad funcional.

11. MEDIDAS COMPLEMENTARIAS PARA EL TRATAMIENTO DE LA ASIGNATURA DENTRO DEL PROYECTO BILINGÜE.

La propuesta de Educación Física bilingüe se basa en fomentar situaciones de comunicación en inglés. La puesta en práctica de las distintas actividades se hace utilizando un vocabulario estándar para todo el curso y, en ocasiones, un vocabulario específico para cada unidad didáctica.

A lo largo del curso se potencian las cuatro habilidades lingüísticas, aunque de manera mayoritaria la comprensión y expresión oral, debido al hecho de ser una asignatura fundamentalmente práctica, convirtiéndose así en el vehículo idóneo para facilitar el aprendizaje del inglés a través del juego y el movimiento.

La comprensión y expresión escrita se trabajan más de forma puntual para los exámenes, una vez por trimestre.

Se contempla la alternancia de la lengua materna y la lengua extranjera, de tal modo que la mayor parte posible de la asignatura se imparta en la lengua extranjera. Con contenidos más sencillos o que los alumnos han trabajado de algún modo en cursos anteriores, se utiliza más el inglés, y para contenidos más complejos y/ o novedosos, se usa el castellano.

Los apuntes, se facilitarán en inglés en algunos temas aunque las explicaciones serán en inglés y en castellano.

Las competencias pretendidas para estos cursos son las mismas que aparecen en la programación general, pero evidentemente, dentro de los grupos bilingües incidiremos mucho en la competencia plurilingüe.

En los exámenes teóricos se planteará en inglés un máximo del 25% del examen.