

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA ANUAL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



**CURSO 2023 - 2024
IES "ARROYO HARNINA"**

PROGRAMACIÓN ANUAL 1° DE BACHILLERATO 2023/2024.

1.- Introducción.

2.- Objetivos generales de Bachillerato.

3.- Competencias Clave para Bachillerato.

4.- Competencias Específicas.

5.- Saberes básicos.

6.- Situaciones de aprendizaje.

6.1.- Distribución de las situaciones de aprendizaje a lo largo del curso.

7.- Criterios de Evaluación.

8.- Contribución de la materia al logro de las competencias clave.

9.- Procedimiento e instrumentos de evaluación

10.- Criterios de calificación.

11.-Programas de refuerzos y recuperación para el alumnado que promocione con evaluación negativa.

12.- Medidas de refuerzos y atención a la diversidad del alumnado.

12.1.-Alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.

12.2.- Medidas adoptadas por el departamento referidas al alumnado..

13 .- Incorporación de elementos transversales.

14.- Planificación de las actividades complementarias y extraescolares.

15.- programación didáctica y de la práctica docente en relación con los procesos de mejora.

PROGRAMACIÓN ANUAL 1º DE BACHILLERATO 2023/2024.

1. - Introducción.

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

Los descriptores de las competencias establecidos para el Bachillerato, junto con los objetivos generales de esta etapa, establecen el punto de partida para la definición de las competencias específicas de esta materia. Este elemento curricular se convierte en el referente que se debe seguir para dar forma a la materia de Educación Física que se pretende desarrollar: competencial, actual y alineada con las necesidades de la ciudadanía del siglo XXI. Por tanto, las competencias específicas de esta materia recogerán y sintetizarán estas líneas de trabajo.

En Bachillerato, el desarrollo competencial pasa por consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física, así como el resto de los componentes que afectan a la salud.

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

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

Las distintas manifestaciones de la cultura motriz constituirán un elemento fundamental que se debe abordar durante esta etapa. En esta ocasión, además de la autonomía en la experimentación, organización y planificación motriz, se pretende profundizar en el conocimiento de los factores sociales, económicos, políticos o culturales que han ido dando

forma a cada manifestación, para comprender mejor su evolución, así como los valores universales que fomentan.

Finalmente, se deberá continuar insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medioambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos y entornos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en su correcto uso, conservación y la sostenibilidad.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas del área será evaluado a través de los criterios de evaluación, que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa.

Las competencias específicas no son elementos independientes, sino que muestran relaciones entre todas y cada una de ellas. Esas conexiones permitirán un desarrollo integral de todos los elementos que definen la materia. Además, las conexiones con las competencias específicas de otras materias de Bachillerato facilitarán el trabajo interdisciplinar y, en resumen, contribuirán a su relación con las competencias clave y sus descriptores en esta etapa.

Para alcanzar estas nuevas competencias específicas, el currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de saberes básicos, que deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Por consiguiente, los saberes básicos quedan organizados en seis bloques: «Vida activa y saludable» (A); «Organización y gestión de la actividad física» (B); «Resolución de problemas en situaciones motrices» (C); «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices» (D); «Manifestaciones de la cultura motriz» (E), e «Interacción eficiente y sostenible con el entorno» (F).

Las situaciones de aprendizaje integran procesos orientados a la adquisición de las competencias específicas. Simultáneamente, articulan diferentes opciones metodológicas de carácter participativo y de autorregulación del aprendizaje, modelos pedagógicos, tipo o intención de las actividades planteadas, organización de los grupos, consolidación de una autoestima positiva o creación de una conciencia de grupo-clase. Es recomendable que el desarrollo de las distintas situaciones de aprendizaje atienda a la vinculación con otras materias, e incorpore enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. La evaluación en Educación Física será continua, formativa y compartida, y estará dirigida hacia la mejora del aprendizaje del alumnado a través de su participación en la misma. Para ello, las situaciones de aprendizaje atenderán a los saberes, al alumnado, al docente y al contexto en el que se apliquen.

Los criterios de evaluación concretan el nivel de desarrollo de las competencias específicas de la materia. Estos serán los referentes para la valoración del aprendizaje del alumnado, y deben interpretarse desde un enfoque competencial y logro motor, complementado por aquellos aspectos transversales que le proporcionan un significado verdaderamente integral más allá de una perspectiva exclusivamente teórica. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje que se vayan planteando a lo largo de las distintas unidades didácticas de la etapa y que darán lugar a una calificación justa y transparente, reflejo de los procesos de una evaluación democrática y objetiva.

2.- Objetivos generales de Bachillerato.

El Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. También prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.
- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia, e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género, o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.
- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución, así como el patrimonio natural, cultural, histórico y artístico de España y, de forma especial, el de Extremadura. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología al cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, al igual que como medio de desarrollo personal y social.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.
- o) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

En sintonía con todos ellos, la nueva legislación apuesta por:

Enfoque competencial para afrontar los retos del Siglo XXI

«El currículo precisa y concreta el tipo de persona que en un momento histórico determinado [queremos] ayudar a desarrollar mediante la educación, y con ello, el tipo de sociedad que aspira a construir» (Coll y Martín, 2021)

Principios y fines de la Educación (LOMLOE)



Principales retos del siglo XXI



Coll y Martín (2021)

NUEVO CURRÍCULO, NUEVOS DESAFÍOS

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



3.- Competencias Clave para Bachillerato.

El Bachillerato tiene como finalidad proporcionar al alumnado formación, madurez intelectual y humana, conocimientos, habilidades y actitudes que le permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y aptitud. Debe, asimismo, facilitar la adquisición y el logro de las competencias indispensables para su futuro formativo y profesional, y capacitarlo para el acceso a la educación superior.

Para cumplir estos fines, es preciso que esta etapa contribuya a que el alumnado progrese en el grado de desarrollo de las competencias que, de acuerdo con el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, debe haberse alcanzado al finalizar la Educación Secundaria Obligatoria. Las competencias clave que se recogen en dicho Perfil de salida son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia plurilingüe.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- Competencia digital.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Competencia ciudadana.
- Competencia emprendedora.
- Competencia en conciencia y expresión culturales.

4.- 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 folklore 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. Así mismo, 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.

5.- Saberes básicos.

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 autogestión, 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 proceso 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. Así tenemos:

- A) **El bloque «Actividad física y salud»** 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.
- B) **El bloque de «Organización y gestión de la actividad física»**, 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.

- C) **El bloque de «Resolución de problemas en situaciones motrices»**, 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.
- D) **El bloque «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices»**, 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.
- E) **El bloque de «Manifestaciones de la cultura motriz»**, 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.
- F) **El bloque de «Interacción eficiente y sostenible con el entorno»** 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.

	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

A.1. Salud física.	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 social.	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.
	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.

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 artísticoexpresivos 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. Planificación y desarrollo de proyectos.	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.3.2. 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.

Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

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 físicodeportivas a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.
	C.1.5. Desempeño de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnicotácticos 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 perceptivomotrices 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. Capacidades condicionales.	C.3.1. Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales.
	C.3.2. Sistemas de entrenamiento de las 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.4.1. 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 físicodeportivos.
	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.

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, LGTB fóbicas o de cualquier tipo).
--	--

Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz.

E.1. Cultura motriz.	E.1.1. Aportaciones del movimiento y las diferentes manifestaciones motrices a la herencia cultura
	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 rítmicas 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. Influencia del deporte.	E.5.1. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte.
	E.5.1. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte.

Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

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. Cuidado del entorno.	F.5.1. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la 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.

6.- Situaciones de Aprendizaje.

En este punto veremos cómo distribuiremos las actividades a lo largo del curso para que los alumnos sean capaces de lograr los saberes básicos que hemos visto anteriormente

6.1.- Distribución de las situaciones de aprendizaje a lo largo del curso.

	1º BACHILLERATO
	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
1º TRIMESTRE	• Las pruebas de condición física
	• Métodos de entrenamiento y planificación para el desarrollo de la condición física.
	• ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: Geocaching
	• ANÁLISIS DE LA NUTRICIÓN
	• DEPORTE INDIVIDUAL: PATINAJE Y SKATE V
2º TRIMESTRE	• PRIMEROS AUXILIOS EN EL DEPORTE
	• VARIEDAD DE DEPORTES ALTERNATIVOS
	• DEPORTES COLECTIVOS: BALONCESTO
	• ARTES CIRCENSES
3º TRIMESTRE	• ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: -PARKOUR
	• EXPRESIÓN CORPORAL: -BAILES DE SALON -PREPARACIÓN DE UNA COREOGRAFÍA MUSICAL.
	• RUGBY
	• RELAJACIÓN. DIFERENTES MÉTODOS.

7. 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 físicodeportiva 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 sostenible 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.

8.- Contribución de la materia al logro de las competencias CLAVE

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

9. Competencia en comunicación lingüística.
10. Competencia plurilingüe.
11. Competencia matemática y competencia en ciencia y tecnología e ingeniería.
12. Competencia digital.
13. Competencia personal, social y de aprender a aprender.
14. Competencia ciudadana.
15. Competencia emprendedora.
16. Competencia en conciencia y expresión culturales.

La materia de Educación física contribuye de manera directa y clara a la consecución de dos competencias básicas: **Competencia personal, social y de aprender a aprender**. El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la educación física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable. No sólo formamos a un alumno que esté en constante relación con el medio que le rodea y las personas que lo habitan, sino que le enseñamos a ser reflexivos con los medios existentes y a seleccionar aquellos que le ayude a tener más "éxito" en sus relaciones.

La Educación física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de las **competencia ciudadana**. Las actividades físicas, propias de esta materia, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exige la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

La educación física ayuda de forma destacable a la consecución de autonomía e iniciativa personal, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo, trabajando de esta manera la **Competencia emprendedora**.

Contribuye también a la adquisición de la **Competencia en conciencia y expresión culturales**. A la apreciación y comprensión del hecho cultural lo hace mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos.

A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión

corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

En otro sentido, esta materia está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

La Educación física ayuda a la consecución de la **Competencia personal, social y de aprender a aprender**, al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

A la adquisición de la **Competencia en comunicación lingüística** la materia contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta. Realizamos pruebas escritas donde los alumnos exponga los conocimientos adquiridos durante las situaciones de aprendizaje realizadas, trabajos y exposiciones orales de propuestas de aprendizajes realizadas por los alumnos...

La Competencia plurilingüe la trabajamos específicamente en 4 de la ESO, ya que es aquí donde nuestro departamento está inmerso en el programa bilingüe del centro. En el resto de los cursos de la ESO, utilizamos terminología específica deportiva en otros idiomas, muy común en muchos de los ejercicios que se realizan en clase.

La Competencia digital. Es difícil en los tiempos que corren no tratar un tema tan presente en la vida de todos los ciudadanos del mundo. En nuestra asignatura trabajamos con todas las plataformas digitales que disponemos en el centro educativo, Scholarium, herramientas de google, rayuela... Utilizamos también Blogger, así como you tube. Informamos de los beneficios de la utilización de ciertas apps así como los riesgos que suponen el mal uso de ciertas herramientas.

Competencia matemática y competencia en ciencia y tecnología e ingeniería. Analizamos los datos obtenidos en las pruebas física tienen que calcular la nota en función de unos baremos. Estudiamos los gestos deportivos y hacemos pequeños estudios de la mejora de los movimientos mediante estudios biomecánicos de los gestos deportivos. Lo introducimos en el mundo de las estadísticas, tan importante en el mundo del deporte.

9.- Procedimiento e instrumentos de evaluación.

Lo más relevante en la nueva ley educativa es la evaluación por competencias. Esta es crucial actualmente, ya que preparamos a los alumnos para desenvolverse en su día a día a lo largo de toda su vida. Además, enriquece el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por eso, podemos destacar 3 beneficios de la evaluación por competencias:

- Permite **adquirir conocimientos a la vez que desarrollar habilidades**, conectando la teoría con el análisis y la práctica. Esto configura un aprendizaje global, integrado y práctico, mucho más atractivo y eficaz.
- Tiene un **enfoque constructivista** que va construyendo nuevos aprendizajes desde la base. Así, el alumno va mejorando progresivamente de manera orgánica.
- **Prepara al alumno para la vida real.** Ja. Nos alejamos así de la enseñanza memorística en la que no hay una transferencia de conocimientos del aula a la vida fuera de ella.

Evaluar por competencias supone diseñar instrumentos en los que el estudiante demuestre con desempeños (evidencias) que puede realizar las tareas de la competencia exigida.

Resulta imprescindible obtener información también sobre el nivel de adquisición de las competencias a partir de la utilización de técnicas de evaluación y observación basadas en el diseño de indicadores para cada una de las distintas dimensiones (**cognitiva, instrumental y actitudinal**) de las competencias.

La evaluación en esta etapa debe ser continua y diferenciada según el RD 984/2021 y el D 14/2022 del 18 de Febrero para nuestra Comunidad Autónoma. Como consecuencia a lo que nos determina la legislación eso no significa que la evaluación en esta etapa no sea formativa, pues ya va implícita en este proceso.

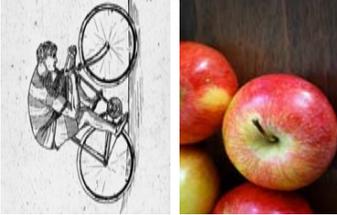
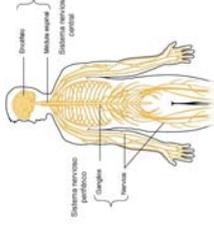
En cuanto a la evaluación diferenciada se traduce en el planteamiento de propuestas y tareas con objetivos alcanzables, asequibles y en progresión para todos los niveles y rendimiento variado de nuestro alumnado, es decir, personalizar la enseñanza. Esto es el Diseño Universal de Aprendizaje que nos marca la normativa.

Algunos instrumentos de evaluación:

10. Pruebas objetivas
11. Escala de actitudes
12. Cuestionarios
13. Listas de cotejo
14. Escala de observación
15. Rúbricas

Esta última (Rúbricas) nos detendremos un poco más, ya que será un instrumento imprescindible en la evaluación del alumno en la Educación actual y futura. Nuestro departamento está trabajando intensamente en la creación de rúbricas para las situaciones de aprendizajes, así como una rúbrica final de curso para ver si el alumno ha conseguido todos aquellos objetivos, Competencias Clave, Competencias específicas, saberes básicos y criterios de evaluación.

Para entender el fenómeno tan complejo de la evaluación en la nueva ley Educativa, primero hay que entender toda la relación entre los diferentes aspectos que son susceptibles de evaluación, y de esta forma entenderemos que incluso en un curso completo no seremos capaz de encontrar el instrumento perfecto para calificar a los alumnos. Véase el cuadro siguiente:

<p>SABERES BÁSICOS</p> 	<p>A.- Actividad física y salud</p> 	<p>B.- Organización y gestión de la actividad física</p> 	<p>C.- Resolución de problemas en situaciones motrices</p> 	<p>D.- Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> 	<p>E.- Manifestaciones de la cultura motriz</p> 	<p>F.- Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p> 	<p>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</p> 	<p>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.</p>	<p>2. Adaptar autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de las modalidades practicadas, 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.</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	
---	--	---	---	--	--	---	--	---	---	--	---	--	--

<p>ALGUNOS EJEMPLOS/APLICACIONES QUE DESARROLLAREMOS EN LAS SITUACIONES DE APRENDIZAJE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Alimentación saludable Educación postural Cuidado del cuerpo Autoconcepto/autoestima Imagen corp Comportamientos antisociales Malos hábitos para la salud Prácticas aeróbicas Análisis situaciones cotidianas Dinámicas reflexivas Proyectos interdisciplinares Seguridad y accidentes 	<ul style="list-style-type: none"> Prácticas motrices (individual, cooperación o colaboración oposición). Juegos deportivos de invasión, red y muro, campo y bate, blanco y diana, lucha o de carácter individual. Proyectos/ Montajes de competencias, habilidades, act.acrobáticas, desafíos físicos cooperativos, cuento motor, etc. Priorizar modalidades de carácter mixto e inclusivo. 	<p>cualquier forma de discriminación o violencia.</p> <p>Habilidades sociales en la interacción de la práctica motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> Afrontar conflictos de forma dialógica contemplando perspectiva de las otras personas. Identificar conductas contrarias a la convivencia y aplicación de estrategias para abordarlas. Desarrollar empatía, actuar desde la prosocialidad, bienestar ajeno, etc 	<ul style="list-style-type: none"> Juegos tradicionales y populares, multiculturales Danzas sostenibles con el medio ambiente tradicional, del mundo... Técnicas Expresivas, teatro, representaciones, actividades rítmico - musicales. Deporte con manifestación sociocultural y debate sobre estereotipo de género. 	<ul style="list-style-type: none"> Interactuar con el medio, participar en su mejora, contribuir desde lo local a la sostenibilidad. Hábitos sostenibles con el medio ambiente. Senderismo, escaleta, esquí, actividades acuáticas, orientación (urbano y medio natural), ciclismo, BTT, patinaje, danza urbana... Autoconstrucción de materiales, franqueamiento de obstáculos...
<p>RELACION CON LAS COMPETENCIAS CLAVE</p>	<p>STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.</p>	<p>CPSAA1.2, PSAA4, CE2, CE3.</p>	<p>CCL5, PSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, C3.</p>	<p>STEM5, CPSAA1., CC1, CCEC1.</p>	<p>STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.</p>

• «Combinación de conocimientos, capacidades y actitudes» (UE, 2018)

• Una competencia «involucra la habilidad de enfrentar demandas complejas, apoyándose en y movilizando recursos psicosociales (incluyendo destrezas y actitudes) en un contexto en particular» (OCDE, 2005, p. 3).



10.- Criterios de calificación.

El departamento hará hincapié en el trabajo de:

- Evaluación continua y diferenciada.
- Se ha de favorecer la coevaluación y autoevaluación por parte del alumnado.
- Lo más importante para evaluar son los **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**, ya que están conectados con las competencias específicas y las competencias clave del perfil de salida. Según la normativa, el Departamento ha decidido que el valor de las 5 competencias específicas tendrán el mismo valor porcentual, el 20%.
- Los criterios de evaluación serán medibles mediante indicadores de logro, en soportes tipo rúbrica. Los niveles de desempeño de los instrumentos se ajustarán a:
 - insuficiente (del 1 al 4)
 - suficiente (del 5 al 6)
 - bien (entre el 6 y el 7)
 - notable (entre el 7 y el 8)
 - y sobresaliente (entre el 9 y el 10).

Para que pueda cumplirse la evaluación competencial que se contempla en la nueva normativa será imprescindible que el alumno lleve a cabo los derechos y deberes establecidos en el RD 732/1995 del 5 de Mayo y D 50/2007 del 20 de Marzo sobre todo de cara a la asistencia regular y continua a clase, pues durante las mismas se realizarán pruebas, tareas y propuestas evaluables y calificables con el fin de dar continuidad al aprendizaje y no focalizar solo y exclusivamente en una prueba concreta y final.

Se llevará a cabo todo lo indicado siempre y cuando el alumno/a no supere 3 faltas injustificadas, que deberá presentarse en un plazo máximo de 15 días no siendo posible la justificación de un trimestre entero una semana antes de las evaluaciones.

Así mismo, para poder superar la materia, se aplicará como criterios de calificación y requisitos mínimos **INDISPENSABLES** la consecución de la **Competencia nº 3** de la materia de Educación Física, en consonancia directa con la **Competencia Ciudadana**, y por el mismo motivo anterior, la adquisición de rutinas, el respeto de normas, de convivencia, la autorregulación emocional, el juego limpio... para un buen desarrollo y funcionamiento diario en el aula.

Del mismo modo, los alumnos que falten a cualquiera de estas pruebas serán repetidas siempre y cuando la falta de asistencia sea **JUSTIFICADA**, presentando una justificación médica y/o de sus tutores legales que determine cuál fue el motivo de peso de la no realización. Dicha prueba se realizará justo en el momento de entrega de dicha justificación o al día siguiente, es decir, en el momento de incorporación y asistencia del alumno a clase.

Para aquellos alumnos que durante 1º de Bachillerato pasarán un trimestre en el extranjero, este año en la ciudad de Bremen, se ajustará la evaluación para que puedan ser calificados y evaluados con la misma equidad que el resto de sus compañeros y compañeras, para ello se plantean las siguientes:

- Contacto de forma continuada a través de classroom, rayuela e email corporativo.
- Traslado y extrapolación de los contenidos trabajados al lugar donde se encuentran.
- Geocaching en Bremen
- Instalaciones deportivas públicas y privadas
- Movilidad segura y sostenible

-Alimentación

Todo ello irá en consonancia directa con los criterios de evaluación que se estén trabajando en ese momento.

Esto hace que su aprendizaje sea muy enriquecedor para todos: reflexiones, comparativas, análisis, propuestas de análisis DAFO...

Será muy importante tener en cuenta en las diferentes programaciones la evaluación de la oralidad y criterios de medición de la misma

EJEMPLO RÚBRICA ORALIDAD QUE SE IRÁ AJUSTANDO AL SABER BÁSICO				
	4	3	2	1
EXPRESIÓN	Utilizar palabras correctas con coherencia en función de lo que se esté abordando	Continuar sobre el tema al menos el 80% correctamente, no derivar a otra cuestión.	Dice algo sobre el tema que tratamos con poca seguridad de los datos que aporta.	No dice nada sobre el tema que estamos tratando.
VOCABULARIO	Utiliza palabras técnicas sobre la situación de aprendizaje.	Utiliza una o dos palabras técnicas sobre la situación de aprendizaje.	No utiliza nada del vocabulario específico de la Ed. Física	Utiliza un vocabulario muy muy básico sobre la materia.
INTERACCIÓN	Demuestra comprender completamente todo.	Ofrece pequeñas respuestas sobre el tema.	No lo entiende fácilmente.	No entiende nada

11.-Programas de refuerzos y recuperación para el alumnado que promocione con evaluación negativa.

Se considerará que el alumno supera esta asignatura pendiente cuando alcance globalmente (por trimestres), los objetivos, competencias, situaciones de aprendizajes y criterios de evaluaciones mínimos de la asignatura en el presente curso. En el caso de que el alumno no supere la asignatura tampoco en el curso en el que se encuentre en ese momento, tendría que realizar una serie de pruebas tanto teóricas como prácticas de las situaciones de aprendizajes que se realizaron en el curso anterior.

12.- Medidas de refuerzos y atención a la diversidad del alumnado.

Para que la Educación Física no se convierta en una materia que contribuya a provocar o mantener posibles desigualdades el departamento decide adoptar una serie de medidas como son:

- Utilización de una metodología basada en el juego no discriminatorio que permita satisfacer la necesidad de movimientos de los niños y niñas. Para ello debemos contar con una gama amplia de juegos y variantes de los mismos, así como con una buena disposición para adaptarlos (modificación de reglas, materiales, dimensiones, organización, etc.) a las necesidades que vayan surgiendo en el grupo.

- Simultanear actividades de distinto nivel de intensidad y complejidad, con objetivos semejantes, para posibilitar experiencias de éxito a todos, y flexibilidad en la elección en función de la mejora.
- Actividades o juegos que no supongan exclusión o eliminación, y permita la ejercitación adecuada.
- Progresión adecuada desde actividades de menor complejidad a otras de mayor complejidad, modulando la intensidad y el tiempo de práctica, acompañándola siempre de refuerzos positivos.
- Daremos prioridad a la cooperación sobre la competición (aunque está también estará presente y será un elemento importante en la educación, entre otros, de los saberes básicos como el respeto hacia los demás). La utilización de determinadas actividades contribuirá a facilitar esta colaboración entre los miembros de cada grupo o equipo (por ejemplo: en el acrosport; en las representaciones; en los bailes; en la construcción, aprendizaje y manejo de materiales alternativos, etc.).

12.1.-Alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.

Dentro de la diversidad con la que no encontramos en las clases de Educación Física, merece especial atención el alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.

Los alumnos/as con necesidades específicas de apoyo educativo presentes en el centro escolar encuentran en la Educación Física un apoyo importante para desarrollar determinadas capacidades que les permiten una mayor adaptación dentro de su entorno social y mejoras en su autoestima, que colaboran a optimizar su rendimiento en el centro, pero que a veces no es percibido por quienes sólo ven “manifestaciones de inteligencia y competencia” en los aspectos más estrictamente considerados “académicos”.

Orientaciones de cara a la realización de pruebas escritas para alumnado con TDAH (Protocolo de atención para este alumnado que se elaboró conjuntamente entre la Consejería de Salud y la de Educación):

- **Dar más tiempo:** máximo **20** minutos. Si tenéis clase la siguiente hora podéis llevar al alumno al DO para que lo termine allí. Sería conveniente que nos aviséis con tiempo.
- **Ubicarlo en primera fila,** fuera de cualquier posible distracción (nunca al lado de la ventana o la puerta).
- **Reducir el número de preguntas:** si ya hemos comprobado en el aula que sabe hacer una determinada actividad se puede quitar del examen o en preguntas con varios apartados se puede eliminar alguno.
- Exámenes con **alternativas de respuestas:** a/b/c; V o F.
- Asegurarse que **ha entendido lo que tiene que hacer:** leer con ellos las preguntas del examen.
- **Destacar** lo importante: enunciados, palabras...
- **No formular dos preguntas en una.**
- **Formular las preguntas en positivo.** Por ejemplo: señala la opción correcta.
- Si tienen que desarrollar alguna pregunta que sea más larga debe ir acompañada por alguna imagen que le ayude a concretar lo que tiene que escribir.
- **Llamarle la atención** si lo vemos distraído.
- **Acercarnos** de vez en cuando a su mesa **para ver cómo está realizando la prueba** por si hay que resolver alguna cuestión.

- Hacer una **parte del examen de forma oral**.
- **Comprobar** al acabar la prueba **que ha realizado todo**.

12.2- Medidas adoptadas por el departamento referidas al alumnado..

En esta etapa no se podrán realizar ACIS (Adaptaciones Curriculares Individualizadas y Significativas) pero eso no significa que no se puedan llevar a cabo ajustes curriculares no significativos para atender a la diversidad del alumnado, como pueden ser la progresión y secuenciación de los objetivos educativos, la selección de saberes básicos y criterios de evaluación, la elección de estrategias metodológicas, la flexibilización de criterios e instrumentos de evaluación y la diversificación de las actividades educativas.

El objetivo fundamental de estas medidas es adaptar los procesos de enseñanza a las características generales y particulares del alumnado al que se dirige el aprendizaje (motivaciones, intereses, dificultades...), lo que constituye una individualización de la enseñanza.

Las **medidas ordinarias** que de manera general se adoptarán para atender a la diversidad son:

- Coordinar la actuación docente con el Equipo Educativo.
- Establecer niveles de graduación en las actividades y/o tareas.
- Flexibilizar los criterios e instrumentos de evaluación. Respetar los niveles iniciales del grupo y los distintos ritmos de aprendizaje.

Para el **alumnado desmotivado**:

- Identificar sus intereses y aficiones para relacionarlos con los contenidos.
- Proponerles metas sencillas y accesibles, reforzando cualquier progreso.
- Realizar agrupamientos por afinidad.
- Atribuirles responsabilidades.
- Reforzar su autoestima.

Para el **alumnado con problemas de conducta**:

- Reforzar las actitudes positivas.
- Realizar agrupamientos funcionales.
- Atribuirles responsabilidades.

Para el **alumnado con un nivel alto de capacidades en la materia**:

- Tutorización de compañeros.
- Colaboración en las tareas y en las actividades de grupo.
- Actividades de ampliación.

Para el **alumnado con dificultades de aprendizaje**:

- Medidas ordinarias enunciadas con anterioridad.
- Trabajo en grupos heterogéneos.
- Actividades de refuerzo.
- Reforzar su autoestima.

Para el **alumnado exento** parcialmente de la realización de las tareas propias de la materia, los cuales deben presentar la prescripción médica o documentación pertinente, se determinan las siguientes medidas:

- Propiciar su participación en las tareas que pueda desarrollar y su colaboración en el resto de actividades.

- Proponer actividades que desarrollen sus capacidades en los diferentes ámbitos, las cuales serán evaluadas y/o calificadas.

Para el **alumnado que presenta condiciones especiales**:

- Seguir las medidas de atención recogidas en la Programación General Anual.

Si durante el curso se detectara que algún alumno/a presenta necesidades específicas de apoyo educativo será imprescindible la coordinación con el Departamento de Orientación, el profesorado de Pedagogía Terapéutica, el Equipo Educativo, el tutor/a y la familia, con el fin de establecer .líneas de actuación y responder así a sus necesidades, sean éstas temporales o permanentes.

13.- Incorporación de elementos transversales.

El departamento en este punto de la programación intentará conseguir los siguientes objetivos:

- Localizar y criticar aspectos injustos de la realidad cotidiana y de las normas vigentes.
- Diseñar formas de vida más justas en el plano personal y social.
- Elaborar autónoma, racional y democráticamente los principios generales de valor que ayuden a enjuiciar la realidad de forma crítica y con justicia.
- Adquirir comportamientos coherentes con las normas elaboradas por los mismos alumnos/as y con las dadas por la sociedad democráticamente, buscando la justicia y el bienestar social.

Trabajaremos los siguientes elementos transversales:

Educación para la Paz, estimulando el diálogo como principal vía para la resolución de conflictos entre personas y grupos, sobre todo en actividades deportivas.

- Facilitar el encuentro entre personas cuyos intereses no necesariamente sean coincidentes.
- Desarrollar actitudes básicas para la participación comprometida en la convivencia, la libertad, la democracia y la solidaridad.

Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos

- Desterrar tratamientos discriminatorios entre las personas en función de su sexo mediante actividades donde ambos sexos participen de forma conjunta, poniendo en practicas deportes como el balón Korf, deporte mixto y en los deportes donde la federación pone catogorás masculinas y femeninas, los adaptaremos para hacer equipos mixtos. En este punto será muy importante el diálogo con aquellos alumnos que son reticentes a el juego con compañeros del sexo opuesto.

Educación ambiental

- Este punto lo trabajaremos desde el bloque del saber básico “Interacción eficiente y sostenible con el entorno”. Realizaremos actividades fuera del centro educativo y

mostraremos las consecuencias que tiene la basuraleza en el entorno cercano al centro (Parques, caminos rurales...), también dentro de las actividades extraescolares tenemos la visita al parque nacional de Monfragüe, salidas en bicicleta, donde veremos cómo hacer turismo de forma sostenible...

Educación para la salud

- Crear hábitos de higiene física y mental, que permitan un desarrollo sano, un aprecio del cuerpo y su bienestar, una mejor calidad de vida y unas relaciones interpersonales basadas en el desarrollo de la autoestima. Este uno de los puntos más fuertes de nuestra asignatura ya que tenemos un saber específico dedicado a ello.

Educación vial

- Conocer y respetar las normas establecidas para la mejor organización y disfrute de la circulación vial. Este punto sobre todo lo trabajaremos con las situaciones de aprendizaje basadas en la bicicleta.

Educación del consumidor

- Proporcionar los instrumentos de análisis y crítica necesarios que permitan una opinión y actitud propias frente a las ofertas de la sociedad de consumo, y que capaciten para tomar conciencia ante el exceso de consumo de productos innecesarios. Está claro que en el mundo del deporte al igual que en otros, las grandes multinacionales están constantemente bombardeando con publicidad a los alumnos para que compren sus productos, es aquí es donde nosotros trabajaremos, para que los niños no caigan en las redes de las compras innecesarias para la práctica de actividad física y deportes.

Educación intercultural

- Desarrollar hábitos y actitudes de curiosidad, respeto y participación hacia las demás culturas del entorno. Trabajaremos danzas del mundo, juegos populares tanto de nuestro país como de los países de los alumnos extranjeros que tenemos en el aula.

Educación para los Derechos Humanos

- Conocer, valorar y respetar los Derechos Humanos, como base de la no discriminación, el entendimiento y el progreso de todos los pueblos.

En suma, estos contenidos pretenden conseguir:

1. Desarrollar el juicio moral a través de capacidades que permitan reflexionar sobre los conflictos de valores que puedan presentarse y resolverlos adecuadamente.
2. Adquirir los conocimientos necesarios para poder enjuiciar críticamente.
3. Formar capacidades para hacer coherente el juicio y la acción moral.

14.- Planificación de las actividades complementarias y extraescolares.

Recogidas en la programación de la ESO.

15.- programación didáctica y de la práctica docente en relación con los procesos de mejora.

Recogidas en la programación de la ESO.

PROGRAMACIÓN MATERIA OPTATIVA 2º DE BACHILLERATO - 2023/2024.

“ ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD”

1.- Introducción.

La presencia de la actividad física en el currículo de esta etapa educativa encuentra una evidente justificación en el proceso de consolidación de hábitos de vida saludable como factor de prevención, individual y colectiva, de actitudes perjudiciales para el individuo y como mejora de su calidad de vida. En ese sentido, la materia de Actividad Física y Salud se orienta a la adquisición y puesta en práctica de una base de conocimientos y experiencias que permitan al alumnado desarrollar y gestionar prácticas saludables relacionadas con la actividad física de forma segura y sostenible.

Las líneas de trabajo que se deben seguir plantean, en primer lugar, que el alumnado diseñe y desarrolle un proyecto de mejora de su salud, eminentemente práctico, para compensar el aumento de actitudes sedentarias características de la población juvenil en la actualidad. En este sentido es fundamental, tras el análisis de su contexto, la realización por parte del alumnado de un programa de actividad física que mejore todos los componentes de la salud, consolidando un estilo de vida activo dentro de las posibilidades de su entorno.

Por otra parte, la evolución que ha experimentado el número de profesiones, así como la oferta de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud, tanto individual como comunitaria, y con el uso adecuado del tiempo libre, amplían las posibilidades de cualificación, ya sea en el ámbito universitario, en la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, o bien en la preparación para las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su acceso y desarrollo. Dado el carácter propedéutico del Bachillerato, la materia, completando todo el trabajo realizado en materias cursadas previamente, presenta distintas alternativas que sirven al alumnado para adoptar criterios de valoración objetivos con vistas a su futuro académico y laboral.

El conocimiento tanto del entorno próximo, natural o urbano, como de las diferentes ofertas físico-deportivas que ofrece, será otro de los caminos que se recorrerán. La elaboración de un catálogo de toda la oferta que rodea al alumnado se hace necesaria en pro de una toma de decisiones coherente. Así, gimnasios, pistas, clubes, asociaciones, eventos, etc., formarán parte de ese catálogo que, junto a la gestión, organización, horarios, costes, recursos humanos y materiales, infraestructura, normas de uso y funcionamiento, servirán al alumnado para tomar decisiones adaptadas a sus intereses.

En consonancia con este análisis, otro de los objetivos de esta materia es conocer y consolidar los pasos necesarios para la creación de un marco organizativo y asociativo donde puedan desarrollar su práctica física y deportiva en sociedad. Los clubes deportivos escolares y cualquier otra entidad deportiva o de carácter asociativo juvenil en el marco del