

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES "SIERRA DE MONTÁNCHEZ"

Montánchez

Curso 2024-25





## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	3
1.1. JUSTIFICACIÓN. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	4
2. ASPECTOS GENERALES.....	5
2.1. DEPARTAMENTO.....	5
2.2. COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO.....	5
2.3. MATERIAS QUE SE IMPARTEN.....	6
2.4. CALENDARIO DE REUNIONES .....	6
3. ELEMENTOS CURRICULARES.....	6
3.1 OBJETIVOS DIDÁCTICOS DEL ÁREA.....	6
3.2. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.....	16
3.3. SABERES BÁSICOS Y DISTRIBUCIÓN A LO LARGO DEL CURSO.....	19
3.4 CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS .....	57
3.5. EVALUACIÓN.....	61
3.6. SITUACIONES DE APRENDIZAJE.....	72
3.7. DECISIONES DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS. ....	79
4. RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES CURRICULARES .....	83
5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....	90
5.1. MEDIDAS DE REFUERZO Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO.....	90
5.2. PROGRAMAS DE REFUERZO, RECUPERACIÓN Y APOYO.....	93
6. INCORPORACIÓN DE LOS CONTENIDOS TRANSVERSALES.....	95
7. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE .....	97
7.1. INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN, EN SU CASO, DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EN RELACIÓN A LOS PROCESOS DE MEJORA.....	97
7.2. INDICADORES PARA FACILITAR EL ANÁLISIS DE LAS PRÁCTICAS DOCENTES DEL PROFESORADO .....	99
8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....	100
9. ANEXOS .....	
ANEXO I. INFORME PERSONALIZADO DE RECUPERACIÓN DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	119
ANEXO II. MODELO DE PLAN PERSONALIZADO.....	133

## 1. INTRODUCCIÓN

El ejercicio físico, la actividad física, ha estado presente en el proceso vital del ser humano desde tiempos inmemoriales. Hoy, más que nunca, está justificada la presencia de la asignatura de Educación Física en el sistema educativo. El aumento considerable de **actitudes sedentarias** entre la población escolar, derivando lo que era una intensa actividad física en los primeros años de vida hacia un sedentarismo altamente preocupante con el paso de los años, así como la incidencia cada vez mayor de **enfermedades relacionadas con el metabolismo** a edades cada vez más tempranas, hace que uno de los ejes fundamentales sobre el que giren los saberes básicos de la Educación Física sea, precisamente, el **fomento y la consolidación de hábitos de vida saludables**, entre los que se encuentran la práctica regular de ejercicio físico, entendido como terapia preventiva, cuyos beneficios pueden observarse a todos los niveles: morfológico, fisiológico, psicológico, generando una sensación de bienestar y equilibrio que desemboca en aceptación personal y seguridad en sí mismo.

Para ello habrá que procurar que el alumnado consiga tener claro que no cualquier actividad física es “per se” saludable, es más, la gran repercusión que tiene la actividad física y el deporte en la actualidad, y todo lo que les rodea, hace que broten nuevas tendencias y formas de hacer ejercicio físico que no siempre coinciden, precisamente, con lo que debe ser una praxis que tenga como resultado la buena salud.

Por otra parte, las actividades de **Educación Física en la ESO van a dejar de tener un sentido fundamentalmente lúdico**, propio de la Educación Primaria, para adquirir otras funciones. La Educación Física **paliará**, la mayoría de las veces, **problemas de autoestima** a través de la mejora en la competencia motriz. De ahí que se preocupe, en esencia, del desarrollo de la misma para **aumentar** así las **posibilidades motrices** del alumnado, incidiendo, además, en aspectos cognitivos, expresivos, comunicativos y afectivos.

Hay que ser conscientes de la necesidad de incorporar a la Educación Física todo tipo de conocimientos, destrezas y capacidades que tengan que ver con el cuerpo y su competencia motriz, de forma que **estimulen el desarrollo personal** a la vez que se procura **una mejor calidad de vida**. A nivel social, la preocupación por el cuidado del cuerpo y la salud y la **mejora de la imagen corporal** es cada vez mayor. Si a ello se añade la tendencia a invertir en el ocio y el tiempo libre todo tipo de actividades físico- deportivas y recreativas, se comprenderá mejor la enorme importancia que adquiere la asignatura de Educación Física en la ESO.

## 1.1. JUSTIFICACIÓN. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.

Esta programación está hecha en base a la norma estatal RD 83 de 26 de enero de 1996 por el que se establece el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria. Así mismo tiene en consideración los siguientes textos legales:

- a. **Ley Orgánica 3/2020**, de 29 de diciembre, **LOMLOE**, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación, cuya implantación total se dará en el curso académico 23/24.
- b. **Ley 4/2011**, de 7 de marzo, de educación de Extremadura.
- c. **Decreto 110/2022**, de 22 de agosto, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- d. **Decreto 109/2022**, de 22 de agosto, por el que se establece la ordenación del currículo del Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- e. **Decreto 228/2014**, de 14 de octubre, por el que se regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- f. **Decreto 50/07 de 20 de Marzo**, por el que se establecen los derechos y deberes del alumnado y normas de convivencia en los centros docentes sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- g. **Decreto 186/2012, de 7 de septiembre**, por el que se modifica el Decreto 143/2005, de 7 de junio, por el que se crea y regula el registro, la supervisión y la selección de materiales curriculares para las enseñanzas escolares de régimen general en los centros docentes no universitarios de la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- h. **Orden de 28 de agosto de 1995** por la que se regula el procedimiento para garantizar el derecho del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato a que su rendimiento escolar sea evaluado conforme a criterios objetivos.
- i. **Instrucciones de 27 de Junio de 2006**, de la Dirección General de Política Educativa por las que se concretan las normas de carácter general a las que deben adecuar su organización y funcionamiento las Escuelas Infantiles, los

Colegios de Educación Primaria, los Colegios de Educación Infantil y Primaria y los Centros de Educación Especial de Extremadura.

j. **Instrucción 23/2014**, de la Secretaría General de Educación, sobre actividades extraescolares y complementarias organizadas por los centros docentes sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de Extremadura.

k. **ORDEN de 3 de junio de 2020** por la que se regula el derecho del alumnado a una evaluación objetiva y se establece el procedimiento de revisión y reclamación de las calificaciones y de las decisiones de promoción, certificación u obtención del título correspondiente.

## **2. ASPECTOS GENERALES.**

### **2.1. DEPARTAMENTO.**

#### Información general:

Centro: IES “Sierra de Montánchez”, (Cáceres). Público, dependiente de la Consejería de Educación.

#### Alumnado que cursará Educación Física en el curso 2024-2025:

- 1º de la ESO: dos grupos.
- 2º de la ESO: dos grupos.
- 3º de la ESO y 1º Diversificación: dos grupos.
- 4º de la ESO: un grupo.
- 1º Bachillerato: un grupo.

### **2.2. COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO**

#### Docentes integrantes del Departamento:

- Dña M<sup>a</sup> de las Mercedes Álvarez López (Funcionaria en comisión de servicio docente, Jefatura de Estudios): imparte Educación Física en:
  - 1ºESO A /B (4h)
  - 2º ESO A/B (4h).
  
- Dña Consolación Lázaro Galán (Interina en vacante a media jornada) imparte Educación Física en:

- 3ºESO A+D i v y 3º ESO B : (4h)
- 4ºESO (2h)
- 1º Bachillerato (2h)
- Jefatura de Departamento (1h)

### 2.3. MATERIAS QUE SE IMPARTEN

Las materias que se imparten en el departamento: Educación Física.

### 2.4. CALENDARIO DE REUNIONES

Las reuniones de departamento se llevarán a cabo semanalmente los viernes a 4ª h (11.45h a 12.40h).

## 3. ELEMENTOS CURRICULARES

### 3.1 OBJETIVOS DIDÁCTICOS DEL ÁREA

- ESO.

Competencia específica	OBJETIVOS DIDÁCTICOS
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primer ciclo de la ESO</li> </ul> <p>-Ser capaz de valorar la situación personal de partida atendiendo a las recomendaciones de hábitos de actividad física, alimentación saludable, higiene postural y otros comportamientos que inciden en la salud y la convivencia.</p> <p>-Presentar autonomía en tareas sencillas de autogestión y autorregulación en actividades físicas, corrección postural y desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p> <p>-Desarrollar propuestas personales de aplicación en situaciones reales, entendiendo las carencias iniciales de sus hábitos de vida para proponer cómo mejorarlos.</p> <p>-Analizar sus propias necesidades y posibilidades y los aspectos negativos de su contexto que pueden influirlos.</p> <p>-Mostrar la capacidad de actuar siguiendo las pautas básicas de</p>

primeros auxilios en situaciones prácticas y reflexionar sobre cómo pueden evitarse situaciones de riesgo relacionadas con su vida diaria o con las propuestas personales de gestión de actividad física.

- Segundo ciclo de la ESO

-Ser capaz de planificar la práctica motriz en relación a la salud a corto y medio plazo, siguiendo los principios de entrenamiento y valorando indicadores fisiológicos a nivel individual.

-Permitir personalizar y concretar mejor la actividad física autoorganizada, en función de las fases de la misma y en diferentes contextos según sus intereses.

-Profundizar en prácticas y conceptos de técnicas y métodos de entrenamiento, mejora de la condición física, nutrición y ayudas ergogénicas, prevención y técnicas de primeros auxilios e impacto multisistémico de la actividad física, entre otros.

-Ser capaz de reflexionar y comparar con mayor profundidad y coherencia la información disponible, tanto adecuada como inadecuada o falsa que rodea a las diferentes expresiones motrices en la sociedad actual.

2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Primer ciclo de la ESO</li></ul> <p>-Ser capaz de participar, tomar decisiones, comprender y evaluar el comportamiento estratégico en base al desarrollo de los aspectos comunes de las diferentes manifestaciones deportivas, físicas y expresivas.</p> <p>-Desarrollar conocimientos declarativos, procedimentales y actitudinales individuales, generados a partir de situaciones prácticas que supongan un reto consciente a problemas técnicos, tácticos y físicos afines entre los diferentes grupos de deportes y manifestaciones motrices.</p> <p>-Manifestar su capacidad de adaptar las habilidades motrices específicas que integren diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales.</p> <p>-Mostrar comportamiento estratégico tanto individual como grupal en situaciones de competición bajo el prisma del juego limpio y el respeto al rival.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Segundo ciclo de la ESO</li></ul> <p>-Mostrar una mayor autonomía al gestionar diferentes prácticas físicas, deportivas y expresivas. En este sentido, el uso de herramientas digitales favorecerá esa gestión desde un uso racional, responsable y respetuoso.</p> <p>-Ser capaz de buscar, organizar, comprender, delimitar y coordinar las mejores alternativas en la toma de decisiones ante los diferentes problemas y retos, en función de todos los elementos del juego. Esto se puede concretar desde la práctica y evaluación del rendimiento individual y de grupo, antes, durante y después.</p> <p>-Afianzar la autogestión supondrá que será capaz de buscar soluciones</p>
---	--

	<p>de aprendizaje, proponer alternativas a los problemas individuales o grupales y diseñar retos que se ajusten a las necesidades del contexto y el individuo.</p> <p>-Posibilitar los conocimientos y las capacidades necesarias para que el alumnado sea capaz de organizar y dirigir un equipo de trabajo, ofreciendo una visión más ajustada y real del aprendizaje, el entrenamiento, la competición y las relaciones sociales de las diferentes perspectivas de práctica al final de esta etapa.</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primer ciclo de la ESO</li> </ul> <p>-Conocer su nivel inicial y valorar su proceso de aprendizaje.</p> <p>-Ser capaz de cooperar y colaborar en la práctica deportiva mostrando un uso progresivo de las distintas capacidades y habilidades requeridas, estableciendo las estrategias necesarias para el desarrollo de las mismas.</p> <p>-Conocer las reglas de juego básicas, rechazando conductas contrarias tanto en la convivencia dentro de la práctica físico-deportiva como en su vida cotidiana.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segundo ciclo de la ESO</li> </ul> <p>-Ser capaz de implicarse de forma activa en aquellas situaciones motrices que conlleven practicar y participar de forma responsable a nivel individual y grupal en la toma de decisiones.</p> <p>-Mostrar el desarrollo y la planificación de sistemas de entrenamiento que provocarán las adaptaciones físicas y motrices necesarias para la mejora de las capacidades y mecanismos coordinativos, espaciales y temporales a través de la resolución de retos o problemas motrices de mayor complejidad en situaciones individuales y colectivas de persecución, interacción con el uso de un móvil y de contacto dentro de contextos de oposición, colaboración y colaboración-oposición.</p> <p>-Cooperar y colaborar en la práctica deportiva con una mayor implicación, siendo capaz de asumir la asignación de los distintos papeles, así como la gestión de forma óptima del tiempo de práctica</p>

	<p>motriz para incorporarlos en su tiempo libre y de ocio como hábitos de vida saludable.</p> <p>-Ser capaz de hacer una adecuada gestión emocional del fracaso, poniendo de manifiesto su capacidad de superación y capacidades volitivas, desarrollando estrategias de negociación y mediación que permitan relacionarse y entenderse con el resto de participantes en las prácticas deportivas realizadas.</p>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primer ciclo de la ESO</li> </ul> <p>-Ser capaz de gestionar su participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p> <p>-Utilizar intencionadamente, con progresiva autonomía, el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas básicas.</p> <p>-Partir de sus propias emociones y sentimientos, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.</p> <p>-Conocer la importancia de la educación emocional en la sociedad, valorando su importancia como herramienta de crecimiento personal.</p> <p>-Ser capaz de analizar objetivamente las diferentes actividades motrices y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, desde un punto de vista crítico, evitando los posibles estereotipos de género o capacidades vinculadas a dichas manifestaciones y detectando aspectos positivos y negativos del deporte como fenómeno de masas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segundo ciclo de la ESO</li> </ul> <p>-Ser capaz de conseguir crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas.</p>

	<p>-Ayudar a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad a través de la organización de espectáculos y eventos artísticoexpresivos.</p> <p>-Reconocer cuáles son los aspectos de las actividades artísticoexpresivas que contribuyen a su mejora, fomentando las mismas y haciendo un análisis crítico de los aspectos de comunicación no verbal que se dan en las redes sociales y los medios de comunicación.</p> <p>-Mostrar una actitud comprometida y consciente acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que continúan produciéndose en algunos contextos, identificará los factores que contribuyen a su mantenimiento para eliminarlos y ayudará a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p> <p>-Ser capaz de identificar y contextualizar la influencia del deporte en las sociedades actuales como seña de identidad cultural, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, así como será capaz de detectar las diferencias de acceso al deporte por cuestiones de género, país, cultura o cualquier otra condición o circunstancias.</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primer ciclo de la ESO</li> </ul> <p>-Practicar y participar en actividades físicodeportivas en entornos naturales, terrestres, acuáticos o aéreos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas actividades puedan producir, cuidando el entorno próximo y siendo conscientes de su huella ecológica.</p> <p>-Ser capaz de analizar el riesgo existente en las prácticas físico-deportivas en el medio natural, las medidas de seguridad en estas actividades y su impacto en el medio natural.</p> <p>-Descubrir nuevos espacios y prácticas deportivas partiendo desde lo más cercano, conquistando y utilizando espacios urbanos y naturales a través de la motricidad (parkour, skate, senderismo, orientación,</p>

rocódromos u otras manifestaciones similares) respetando las normas viales en sus desplazamientos, así como las normas internas de las diferentes prácticas motrices, los espacios y el entorno donde se desarrollan.

-Realizar actuaciones encaminadas a establecer las bases para una educación en el consumo responsable, comenzando con la reducción, reutilización y reciclaje de materiales. En estas actuaciones, el alumnado tendrá como norma principal minimizar el impacto de la práctica motriz en el entorno a partir de acciones como la autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.

- Segundo ciclo de la ESO

-Ser capaz de realizar un análisis de las prácticas en el medio natural, partiendo de las medidas individuales de seguridad.

-Practicar y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres, acuáticos o aéreos, disfrutando del entorno de manera sostenible y minimizando el impacto ambiental que estas actividades puedan producir.

-Incluir entre sus habilidades el diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano como un nivel más complejo de acercamiento a estas prácticas.

-Ser capaz de gestionar adecuadamente el riesgo propio y el de los demás en el medio natural y urbano implementando la atención a las medidas colectivas.

-Ampliar el descubrimiento de nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y naturales (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, espacios de acampada, ríos y pantanos, cuevas, barrancos, media montaña o similares) respetando las normas internas de estas prácticas y sus pautas de organización y gestión. Todo ello, desde la visión de un consumo responsable, uso cívico y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física, cuidando todos estos entornos urbanos y naturales durante dichas prácticas.

• BACHILLERATO

Competencia específica	OBJETIVOS DIDÁCTICOS
1	<p>-Ser capaz de planificar, elaborar y poner en práctica planes personalizados de actividad física para la mejora de la salud, según sus intereses, capacidades y necesidades.</p> <p>-Aplicar y poner en práctica diferentes sistemas de entrenamiento, valoración y mejora de las capacidades condicionales, teniendo en cuenta diferentes variables fisiológicas.</p> <p>-Mostrar 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.</p> <p>-Dominar las actuaciones y aplicación de primeros auxilios y técnicas de prevención de accidentes correspondientes a esta etapa.</p> <p>-Profundizar y hacer análisis críticos, ajustados a su realidad, sobre hábitos saludables, nutrición, imagen personal, estereotipos e identidad de género en la práctica deportiva y su impacto económico y social, abordando el mundo laboral que lo rodea y las salidas profesionales asociadas a la actividad física y la motricidad.</p> <p>-Ser capaz de buscar soluciones y repercusiones personalizadas desde lo cercano a lo global.</p> <p>-Mostrar 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.</p>
2	<p>-Ser capaz de afrontar y solucionar diferentes problemas motores en una amplia variedad de situaciones y dificultades, poniendo de manifiesto destreza en la búsqueda, organización, gestión y puesta en práctica de toma de decisiones ante los elementos que conformen la actividad motriz. El alumnado</p>

	<p>mostrará habilidad para identificar, analizar y comprender los factores, tanto cualitativos como cuantitativos, de la práctica motriz propia y ajena, descubriendo los errores más comunes, poniéndoles solución, experimentando las propuestas y manifestando mejora en su ejecución. En este sentido, al afianzar la autonomía y autogestión, será capaz de organizar y dirigir un equipo de trabajo, ajustándose a cambios o imprevistos, lo que ofrece una visión más ajustada y real del aprendizaje, el entrenamiento, la competición y las relaciones sociales de las diferentes perspectivas de práctica. Además, demostrará un uso racional, responsable y respetuoso de las herramientas digitales.</p>
3	<p>-Ser capaz de resolver situaciones motrices variadas de forma eficaz a través de capacidades y habilidades que les permitirán percibir, reconocer, asimilar, controlar y gestionar las emociones propias y ajenas referidas a la percepción de la dificultad, grado de confianza y autoconfianza, estado de ánimo, superación, aceptación del fracaso o de la victoria, la fatiga, la recuperación de lesiones, el estrés o la ansiedad.</p> <p>-Consolidar las capacidades condicionales y habilidades motrices específicas acordes a su nivel evolutivo en prácticas motrices, ya sean individuales o colectivas, dentro de contextos de oposición, cooperación, colaboración o colaboración-oposición, afianzando las habilidades individuales y sociales derivadas de dichas prácticas.</p> <p>-Asumir el desempeño de las distintas funciones asociadas a las prácticas físico-deportivas, conocer la normativa correspondiente y ser capaz de aplicarla de forma autónoma, democrática, respetuosa con los compañeros y oponentes, eliminando cualquier tipo de discriminación</p>

	<p>que pueda producirse.</p> <p>-Ser capaz de planificar, organizar y poner en práctica actividades físico-motrices saludables de forma autónoma, fomentando propuestas que favorezcan la interacción social y valorando el potencial de las mismas como posible salida profesional</p>
4	<p>-Ser capaz de conocer el origen y la evolución de las diferentes manifestaciones motrices, cómo éstas han contribuido a su herencia cultural y la influencia que ejercen en la sociedad.</p> <p>-Contribuir a su conservación y difusión, destacando los valores que transmiten.</p> <p>-Mostrar autonomía a la hora de aplicar de forma adecuada y eficiente las diferentes técnicas específicas de expresión corporal e interpretación aprendidas en la etapa anterior, partiendo de la investigación y sus posibilidades de desarrollo.</p> <p>-Ser capaz de planificar y organizar distintas actividades artístico-expresivas de carácter individual y colectivo, con intencionalidad estética o expresiva, mostrando interés por las mismas.</p> <p>-Tomar conciencia de la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen para el equilibrio emocional, fomentando la práctica de las mismas, realizando una autogestión adecuada para el crecimiento personal, y haciendo un análisis crítico de los aspectos de comunicación no verbal que aparecen en las redes sociales y los medios de comunicación.</p> <p>-Mostrar una actitud crítica y comprometida acerca de los distintos estereotipos de género y de los comportamientos sexistas, violentos, consumistas o discriminatorios de cualquier tipo que continúan produciéndose en algunos contextos físico-deportivos, actuando de forma consciente para eliminarlos y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo, así como de las buenas prácticas profesionales en el deporte.</p>

5	<p>- Ser capaz de participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos, ampliando el descubrimiento de nuevos espacios y prácticas deportivas tanto urbanas como naturales (Crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, espacios de acampada, ríos y pantanos, cuevas, barrancos, media montaña o similares) respetando las normas internas de estas prácticas al igual que sus pautas de organización y gestión. -Diseñar y organizar actividades físicas en el medio natural y urbano para sí mismo y para otros como un nivel más complejo de acercamiento a estas prácticas. El alumnado respetará el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratará de mejorarlo y concienciar a los demás de ello.</p> <p>-Ser capaz de gestionar adecuadamente el riesgo propio y el de los demás en el medio natural y urbano poniendo en práctica la atención a las medidas colectivas. Todo ello se hará desde la visión del consumo responsable, el uso cívico y el mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física, cuidando estos entornos durante la realización de dichas prácticas.</p>
---	--

### 3.2. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.

Atendiendo y siguiendo el **Decreto 110/2022**, de la ESO, se contribuirá a desarrollar en los alumnos/as las siguientes competencias específicas vinculadas con las Competencias Clave (CC):

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS ESO
<p>1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, haciendo un uso saludable de su tiempo libre y mejorando su calidad de vida.</p>

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

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

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

5. Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.

Atendiendo y siguiendo el **Decreto 109/2022**, en Bachillerato se contribuirá a desarrollar en los alumnos/as las siguientes competencias específicas vinculadas con las Competencias Clave (CC):

## COMPETENCIAS ESPECÍFICAS BACHILLERATO

1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.
2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.
3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.
4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.

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

### 3.3. SABERES BÁSICOS Y DISTRIBUCIÓN A LO LARGO DEL CURSO.

- **ESO.**

Todos estos saberes quedan organizados en seis bloques, que no deben entenderse como bloques cerrados, sino como aspectos básicos a desarrollar. Además, deberían interrelacionarse entre ellos en las propuestas didácticas para poder contribuir de manera integral y significativa al desarrollo de las competencias específicas.

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

<b>BLOQUE A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE.</b>		
	<b>1º y 2º ESO</b>	<b>3º y 4 ESO</b>
A.1. Salud física.	A.1.2.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Análisis y reflexión.	A.1.4.1. Control de resultados y variables del ejercicio físico. Análisis de las adaptaciones que produce la actividad física.
	A.1.2.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.	A.1.4.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.

	<p>A.1.2.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.</p>	<p>A.1.4.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.</p>
	<p>A.1.2.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos.</p>	<p>A.1.4.3. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica alimentos no saludables y similares).</p>
	<p>A.1.2.4. Educación postural: técnicas básicas de control postural y relajación.</p>	<p>A.1.4.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.</p>
	<p>A.1.2.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p>	<p>A.1.4.5. Pautas y prevención para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p>
	<p>A.1.2.6. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.</p>	<p>A.1.4.6. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).</p>
	<p>A.1.2.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Puesta en práctica y diseño.</p>	<p>A.1.4.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo, puesta en práctica y diseño.</p>

		A.1.4.8. Prácticas peligrosas, mitos y creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
A.2. Salud social.	A.2.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.	A.2.4.1. Suplementación y dopaje en el deporte.
	A.2.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz.	A.2.4.2. Análisis crítico y soluciones ante estereotipos corporales, de género y competencia motriz.
	A.2.2.3. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.	A.2.4.3. Riesgos y condicionantes éticos en el deporte y la práctica de actividad física.
A.3. Salud mental.	A.3.2.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.	A.3.4.1. Exigencias y presiones de la competición.
	A.3.2.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Propuestas prácticas.	A.3.4.2. Actividades físicas y propuestas prácticas que fomentan el disfrute, la liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Ajustes personalizados.
		A.3.4.3 Tipologías corporales predominantes

		en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.
		A.3.4.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.
	A.3.2.3 Reflexión sobre las actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.	A.3.4.5. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).
		A.3.4.6 Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y el deporte.

### BLOQUE B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

B.1. Elección de la práctica física.	B.1.2.1. Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.	B.1.4.1. Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
B2. Preparación de la actividad motriz.	B.2.2.1. Autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física	B.2.4.1. Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con

	y deporte.	
	B.2.2.2. Uso responsable del material deportivo.	B.2.4.2. Mantenimiento y reparación de material deportivo.
B.3. Higiene	B.3.2.1. Higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.	B.3.4.1. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motrices.	B.4.2.1. Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.	B.4.4.1. Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto o proceso de trabajo.
		B.4.4.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación.
	B.4.2.2. Uso de herramientas digitales para la organización de la actividad física.	B.4.4.3. Uso de herramientas digitales para la gestión y planificación de la actividad física.
	B.4.2.3. Planificación y puesta en práctica de proyectos y	B.4.4.4 Fases de planificación, proyectos y

	propuestas deportivo-motrices sencillos. Funciones y responsabilidades.	procesos de trabajo deportivo-motrices: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados.
B.5. Proyección accidentes en prácticas motrices.	B.5.2.1. Calzado deportivo y ergonomía.	
		B.5.4.1. Gestión del riesgo propio y del de los demás en situaciones reales y en diversos contextos.
	B.5.2.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.	B.5.4.2. Medidas colectivas de seguridad dentro y fuera del entorno escolar.
B.6. Actuaciones básicas ante accidentes.	B.6.2.1. Cadena de supervivencia. Soporte Vital Básico (SVB). Actuaciones básicas.	B.6.4.1. Soporte vital básico (SVB) dentro de la cadena de supervivencia. Actuaciones.
	B.6.2.2. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer).	
	B.6.2.3. Protocolo de aviso al 112. Pautas	
		B.6.4.2. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo de uso.

	B.6.2.4. Protocolo y puesta en	B.6.4.3. Protocolo y
--	--------------------------------	----------------------

	práctica de RCP (reanimación cardiopulmonar).	puesta en práctica de RCP (reanimación cardiopulmonar). Algoritmo de RCP.
		B.6.4.4. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (señales de ictus y similares).
	B.6.2.5. Actuaciones básicas antes los accidentes o lesiones más comunes en la vida diaria.	B.6.4.5. Actuaciones y prevención ante accidentes deportivos más comunes.
		B.6.4.6. Actuaciones ante obstrucciones de vías aéreas (maniobra de Heimlich)

**BLOQUE C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES.**

C.1. Toma de decisiones.	C.1.2.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales y temporales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.	C.1.4.1. Búsqueda y práctica de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas y problemas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
--------------------------	--	---

	<p>C.1.2.2 Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción-tarea en situaciones prácticas</p>	<p>C.1.4.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones prácticas cooperativas y</p>
--	---	---

	<p>cooperativas y colaborativas, con o sin oposición.</p>	<p>colaborativas, con o sin oposición.</p>
	<p>C.1.2.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario actuando en consecuencia en diferentes situaciones motrices prácticas con o sin interacción con un móvil.</p>	<p>C.1.4.3. Búsqueda y aplicación de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o compañeros, además del resultado, en situaciones motrices individuales o colectivas prácticas, con o sin interacción con un móvil.</p>
	<p>C.1.2.4. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones motrices prácticas de oposición.</p>	<p>C.1.4.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones motrices prácticas de oposición individual o colectiva.</p>

	C.1.2.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en la práctica de situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción	C.1.4.5. Delimitación y puesta en práctica de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de
--	---	---

	con un móvil.	colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
--	---------------	--

<b>BLOQUE D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES</b>		
---	--	--

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

D.2. Habilidades sociales.	D.2.2.1. Desarrollo de conductas prosociales en diferentes situaciones motrices y deportivas.	D.2.4.1. Adquisición y aplicación de estrategias de negociación y mediación en contextos motrices y deportivos.
D.3. Respeto a las normas.	D.3.2.1. Conocimiento y aceptación de las reglas de juego como elemento de integración social.	D.3.4.1. Valoración en la aplicación de las reglas de juego como elemento de integración social.
	D.3.2.2. Realización de funciones de arbitraje deportivo.	D.3.4.2. Realización de funciones de arbitraje deportivo.
		D.3.4.3. Establecimiento de normas y sanciones como mecanismo de autorregulación
		D.3.4.4. Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

D.4. Convivencia.	D.4.2.1. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LTGBI-fóbicas o sexistas).	D.4.4.1. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LTGBI-fóbicas o sexistas). Búsqueda y aplicación de soluciones en contextos reales.
	D.4.2.2. Asertividad y autocuidado.	D.4.4.2. Asertividad y autocuidado.

**BLOQUE E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ**

E.1. Cultura motriz.	E.1.2.1. Aportaciones del movimiento y la cultura motriz a la herencia cultural de Extremadura.	E.1.4.1. Aportaciones del movimiento y la cultura motriz a la herencia cultural de Extremadura.
	E.1.2.2. Los juegos motrices y las danzas y bailes como manifestación de la interculturalidad. Puesta en	E.1.4.2. Los juegos, deportes, las danzas y bailes como señas de identidad cultural. Puesta

	práctica.	en práctica y análisis crítico-reflexivo.
E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.	E.2.2.1. Conocimiento y práctica básica de diferentes lenguajes corporales.	E.2.4.1. Conocimiento y práctica de diferentes lenguajes corporales. La eliminación de la palabra.

	<p>E.2.2.2. Técnicas básicas de expresión corporal y de interpretación (juego expresivo, estados de ánimo, representaciones de la vida cotidiana, imitaciones, mímica o similares en su práctica).</p>	<p>E.2.4.2. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación (mimo, pantomima, juegos de rol, improvisación, clown, teatro, performance).</p>
	<p>E.2.2.3. Expresión y comunicación de sentimientos y emociones en diferentes contextos reales o imaginados (creación de historias, improvisaciones de resolución de conflictos o similares).</p>	<p>E.2.4.3. Toma de conciencia y análisis de la capacidad expresiva en el trabajo de cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.</p>
	<p>E.2.2.4. La creatividad como base de la expresión corporal.</p>	<p>E.2.4.4. La creatividad como base de la expresión corporal.</p>
	<p>E.2.2.5 Importancia de la Educación emocional en la sociedad: mejora a través de las actividades artístico-expresivas.</p>	<p>E.2.4.5. Importancia de la Educación emocional en la sociedad: mejora a través de las actividades artístico-expresivas.</p>
		<p>E.2.4.6. Análisis crítico de aspectos de comunicación no verbal que se pueden</p>
		<p>observar en las redes sociales y medios de comunicación.</p>

E.3. Actividades rítmico-musicales.	E.3.2.1. Práctica de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo (danzas regionales y populares de Extremadura y del mundo, bailes, actividades rítmicas dirigidas similares).	E.3.4.1. Práctica, análisis y creación de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo (danza contemporánea, urbana, creativa, experimental o similares).
	E.3.2.2. Organización de actividades rítmico-musicales sencillas, con o sin carácter expresivo, individuales o grupales.	E.3.4.2. Organización de espectáculos, y eventos artístico-expresivos.
E.4. Deporte y perspectiva de género.	E.4.2.1. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad.	E.4.4.1. Análisis de la historia del deporte desde la perspectiva de género.
	E.4.2.2. Presencia y relevancia de figuras del deporte	E.4.4.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Posibles actuaciones.
	E.4.2.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.	E.4.4.3. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
		E.4.4.4. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte

		(comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, técnicas y otras). Análisis crítico.
E.5. Influencia del deporte.	E.5.2.1. El deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.	E.5.4.1. Deporte e intereses políticos y económicos.
<b>BLOQUE F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO</b>		
F.1. Normas de uso.	F.1.2.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.	F.1.4.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.
	F.1.2.2. Respeto y normas de uso de los espacios e instalaciones urbanos y naturales de práctica motriz.	F.1.4.2. Respeto, normas de uso y alternativas en los espacios e instalaciones urbanos y naturales de práctica motriz.

	F.1.2.3. Respeto a las normas internas en la práctica de diferentes actividades deportivas en el medio natural (reglamento de senderos, campismo, vías de escalada, etc.) y el entorno donde se realizan.	F.1.4.3. Práctica y organización de actividades en el medio natural y urbano respetando y asumiendo las normas internas de las mismas como principio general (normas de acampada, uso de ríos o masas de agua, señalización, materiales,
--	---	--

		etc.).
F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.	F.2.2.1. Utilización de espacios urbanos (parkour, skate u otras manifestaciones similares) y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos (senderos, circuitos BMX, vías verdes, zonas de acampada y pernocta, rocas, media montaña, ríos, pantanos y similares) desde la motricidad.	F.2.4.1. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares) y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos (vías de escalada, orientación, campismo, espeleología, circuitos XC, vías ferratas, vías cicloturistas, barrancos, deportes de deslizamiento y similares).
	F.2.2.2. Organización de actividades sencillas de aprovechamiento del entorno natural y urbano próximo.	F.2.4.2. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. Puesta en práctica.

F.3. Análisis del riesgo.	F.3.2.1. Medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y consecuencias graves de su omisión para quienes los usan.	F.3.4.1. Análisis y gestión del riesgo propio y el de los demás en el medio natural y urbano.
		F.3.4.2. Medidas colectivas e individuales de seguridad.
F.4. Consumo responsable.	F.4.2.1. Reducción, reutilización y reciclaje de materiales minimizando el	F.4.4.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la

	impacto de la práctica motriz en el entorno.	práctica de actividad física.
	F.4.2.2. Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.	F.4.4.2. Autoconstrucción o uso alternativo de materiales para la práctica motriz.
F.5. Cuidado del entorno.	F.5.2.1. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.	F.5.4.1. Concienciación sobre el cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

	<p>F.5.2.2. Alternativas de movilidad sostenible adecuadas al contexto (bicicleta, patines, patinetes no eléctricos...).</p>	<p>F.5.4.2. Movilidad sostenible adecuada al contexto Posibilidades y alternativas de desplazamiento en el entorno cercano (bicicleta, patines, patinete no eléctrico...).</p>
--	--	--

### **Desarrollo temporal de los saberes básicos para la ESO.**

A tal efecto, tomamos como referencia legislativa el Decreto 110/2022, de 22 de agosto, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura, donde se determinan los saberes básicos a impartir en el presente y se distribuyen los mismos, tal y como hemos concretado con anterioridad, en seis bloques:

Bloque A. “Vida activa y saludable”.

Bloque B. “Organización y gestión de la actividad física”. Bloque C. “Resolución de problemas en situaciones motrices”.

Bloque D. “Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices”. Bloque E. “Manifestaciones de la cultura motriz”.

Bloque F. “Interacción eficiente y sostenible con el entorno”.

La distribución de saberes básicos en cada trimestre se realizará de manera orientativa tal y como se indica, puesto que podrán surgir modificaciones de la misma en función de distintas variables como la climatología, organización de actividades extraescolares/complementarias, la disponibilidad de espacios etc.

A través de los instrumentos de evaluación, que aparecen en las siguientes tablas, entre otros que puedan utilizarse atendiendo a las características específicas de cada grupo, valoraremos la evolución del alumnado durante el desarrollo de las SdA/unidad didáctica y el nivel de adquisición de las competencias específicas durante la misma.

Dichos instrumentos están establecidos de manera orientativa, pero pueden variar para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, tratando de que estén ajustados al alumnado y a sus necesidades e individualidades.

CURSO 1º ESO					
UD	DESCRIPTORES	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>					
SDA/UD 1 Actividad física y salud	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4	CE1	A.1.2.1 A.2.2.1 A.3.2.2 A.3.2.3 B.3.2.1	C1.2	Fichas. Registro anecdótico (actitud) Cuaderno profesor (trabajo diario) etc.
SDA/UD 2 Condición física y salud	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3	CE1	A 1.2.7 B.4.2.1 C.3.2.1	C1.1 C1.3 C1.6	Fichas. Prueba teórica. Registro anecdótico (actitud). Cuaderno profesor (trabajo diario) etc.
SDA/UD 3 Deporte individual. Atletismo	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3 CC3	CE2 CE3	C.1.2.1 C.4.2.1 C.5.2.1	C2.1 C2.2 C3.1 C3.2	Prueba habilidades. Registro anecdótico (actitud). Cuaderno profesor (trabajo diario). Etc.

SDA/UD 4 Respiración y relajación.	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4	CE1 CE2	D.1.2.3 E.2.2.3 E.2.2.5	C 1.2 C 2.3	Ficha. Registro anecdótico (actitud). Cuaderno profesor (trabajo diario). etc.
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>					
SDA/UD 5 Deporte colectivo. Baloncesto	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3 CC3	CE2 CE3	B.1.2.1 B.2.2.2 C.1.2.2. C.1.2.4 C.2.2.1 C.4.2.1 C.5.2.1. D.3.2.1	C2.1 C2.2 C3.1 C3.2 C3.3 C3.4	Formulario, Prueba habilidades, Registro anecdótico (actitud), Cuaderno profesor (trabajo diario), etc.
SDA/UD 6 AF en el medio natural	STEM5 CC4 CE1 CE3	CE5	F.1.2.1 F.1.2.2 F.2.2.1 F.5.2.1	C5.1 C5.2	Ficha/formulario, Pruebas habilidades, Registro anecdótico (actitud), Cuaderno profesor (trabajo diario), etc.
SDA/UD 7 Primeros auxilios	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4	CE1	B.5.2.2 B.6.2.2 B.6.2.3 B.6.2.5	C1.3	Pruebas habilidades, Registro anecdótico (actitud), Cuaderno profesor (trabajo diario), etc.
<b>TERCER TRIMESTRE</b>					
SDA /UD 8 Expresión corporal e interpretación.	CC2 CC3 CC EC1	CE4	E.2.2.1 E.2.2.2	C4.1 C4.3	Pruebas habilidades, Registro anecdótico (actitud), cuaderno profesor (trabajo diario), etc.

	CC EC2 CC EC3 CC EC4				
SDA/UD 9 Actividades rítmico-musicales	CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4	CE4	D.4.2.1 E.1.2.2 E.3.2.1 E.4.2.2	C4.3	Pruebas habilidades, Registro anecdótico (actitud), Cuaderno profesor (trabajo diario), etc.
SDA/ UD 10 Deportes alternativos	CCL5 STEM5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA4 CPSAA5 CE1 CE2 CE3 CE4 CC3	CE2 CE3 CE5	C.4.2.1 C.5.2.1 D.3.2.1 D.4.2.1 F.2.2.1 F.5.2.1	C5.1 C5.2	Pruebas habilidades, Registro anecdótico (actitud), Cuaderno profesor (trabajo diario), etc.

CURSO 2º ESO					
UD	DESCRIPTORES	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>					
SDA/UD 1 Condición física y salud	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3	CE1	A 1.2.7 B.4.2.1 C.3.2.1	C1.1 C1.3 C1.6 C 3.1	Fichas. Prueba teórica. Registro anecdótico (actitud). Cuaderno profesor (trabajo diario) etc.
SDA/UD 2 Deporte individual. Iniciación gimnasia deportiva.	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3 CC3	CE2 CE3	C.1.2.1 C.4.2.1 C.5.2.1	C2.1 C2.2 C3.1 C3.2	Prueba habilidades. Registro anecdótico (actitud). Cuaderno profesor (trabajo diario). Etc.
SDA/UD 3 Hábitos posturales. Respiración y relajación.	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4	CE1 CE2	D.1.2.3 E.2.2.3 E.2.2.5	C 1.2 C 1.3	Ficha. Registro anecdótico (actitud). Cuaderno profesor (trabajo diario). etc.

**SEGUNDO TRIMESTRE**

<p>SDA/UD 4 Nutrición y hábitos saludables.</p>	<p>CD2 CD3 STEM5</p>	<p>CE 1 CE 3</p>	<p>A.1.2.1 A.1.2.3 A.2.2.1 A.3.2.3 A.3.2.4</p>	<p>C1.1 C 1.2 C 1.5 C 3.3 C 3.4</p>	<p>Prueba oral o escrita, montaje audiovisual, registro anecdótico, rúbricas, etc.</p>
<p>SDA/UD 5 Iniciación a los deportes de lucha (Judo).</p>	<p>CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3 CC3</p>	<p>CE 2 CE3</p>	<p>C.1.2.3 C.1.2.4 C.2.2.1 C.4.2.1 D.1.2.3 D.3.2.1</p>	<p>C2.1 C 2.2 C 2.3 C 3.2 C 3.3 C 3.4</p>	<p>Pruebas habilidades, Registro anecdótico (actitud), Cuaderno profesor (trabajo diario), etc.</p>
<p>SDA/ UD 6. Juegos y deportes tradicionales y populares.</p>	<p>CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3 CC3</p>	<p>CE 2 CE 3</p>	<p>C.1.2.3 C.1.2.4 C.2.2.1 C.4.2.1 D.1.2.3 D.3.2.1</p>	<p>C 2.1 C 2.2 C 2.3 C 3.2 C 3.3 C 3.4</p>	<p>Pruebas habilidades, Registro anecdótico (actitud), Cuaderno profesor (trabajo diario), etc.</p>

**TERCER TRIMESTRE**

SDA/UD 7. Primeros auxilios.	CD2 CD3 STEM5	CE1 CE3	B.6.2.1 B.6.2.2 B.6.2.3 B.6.2.4 B.6.2.5	C1.3 C1.4 C3.3 C3.4	Pruebas habilidades, Registro anecdótico (actitud), Cuaderno profesor (trabajo diario), etc.
SDA/UD 8. Deportes de cooperación-oposición. Fútbol sala.	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3 CC3	CE2 CE3	B.1.2.1 B.2.2.2 C.1.2.2. C.1.2.4 C.2.2.1 C.4.2.1 C.5.2.1. D.3.2.1	C2.1 C2.2 C3.1 C3.2 C3.3 C3.4	Pruebas habilidades, Registro anecdótico (actitud), Cuaderno profesor (trabajo diario), etc.
SDA/UD 9 Actividades en la naturaleza: senderismo, mochilas, cabuyería y escalada. Orientación.	STEM5 CC4 CE1 CE3	CE5	F.1.2.1 F.1.2.2 F.2.2.1 F.5.2.1	C5.1 C5.2	Ficha/formulario, Pruebas habilidades, Registro anecdótico (actitud), Cuaderno profesor (trabajo diario), etc.
SDA/UD 10. Improvisación con base rítmica.	CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4	CE4	D.4.2.1 E.1.2.2 E.3.2.1 E.4.2.2	C4.3	Ficha/formulario, Pruebas habilidades, Registro anecdótico (actitud), Cuaderno profesor (trabajo diario), etc.

CURSO 3º ESO					
UD	DESCRIPTORES	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS (CALIFICACIÓN)
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>					
SDA/UD 1. Retos cooperativos.	CCL1 CPSAA1 CPSAA3 CC1 CE2 CE3	CE1 CE2 CE3	A.3.4.2 B.2.4.1 B.3.4.1 C.1.4.1 C.1.4.2 C.5.4.1 D.4.4.1 D.4.4.2	C 1.5 C 2.3 C 2.4 C 3.1 C 3.2 C 3.3 C 3.4	Registro anecdótico, rúbricas, etc.
SDA/UD 2. Calentamiento.	CCL1 CCL2 CCL3 CCL5 STEM4 CD1 CD3 CPSAA2	CE1 CE3	A.1.4.4 A.1.4.7 B.3.4.1	C 1.1 C 1.2 C 1.5 C 3.3 C 3.4	Registro anecdótico, rúbricas, trabajos/exposiciones, prueba escrita, etc.
SDA/UD 3. Condición física.	CCL1 CCL3 CD1 CD3 STEM5 CPSAA2 CPSAA4	CE1 CE3 CE5	A.1.4.1 A.1.4.4 A.1.4.7 A.1.4.8 A.3.4.2 B.4.2.1 B.4.4.2	C 1.1 C 1.2 C 1.3 C 1.6	Pruebas prácticas, pruebas teóricas/ presentaciones de trabajo, registro anecdótico, rúbricas etc.

SDA/UD 4. Deportes colectivos.	CCL1 CPSAA4 CPSAA5	CE 2 CE 3	B.3.4.1 C.1.4.2 C.1.4.3 C.1.4.4 C.1.4.5 C.2.4.1	C 2.2 C 2.3 C 2.4 C 3.1 C 3.2 C 3.3 C 3.4	Prueba práctica, presentación de trabajo, rúbricas, registro anecdótico, etc.
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>					
SDA/UD 5. Parkour.	CE1 CP3 CPSAA1	CE 2 CE 3 CE 5	C.1.4.1 C.2.4.1 C.2.4.2 C.5.4.1	C 2.2 C 2.3 C 3.2 C 5.1	Prueba oral, prueba práctica, registro anecdótico, etc.
SDA/ UD 6. Los deportes de raqueta.	CPSAA4 CPSAA5 CC1 CC3 CE3	CE 2 CE 3	D.1.4.1 D.3.4.2 C.1.4.1 C.4.4.1 C.2.4.1	C 2.2 C 2.3 C 3.1 C 3.2 C 3.4	Prueba práctica, prueba oral, registro anecdótico, etc.
SDA/UD 7. Deportes alternativos.	CCL1 CPSAA4 CPSAA5	CE 2 CE 3	B.3.4.1 C.1.4.2 C.1.4.3 C.1.4.4 C.1.4.5 C.2.4.1	C 2.2 C 2.3 C 2.4 C 3.1 C 3.2 C 3.3 C 3.4	Prueba práctica, presentación de trabajo, rúbricas, registro anecdótico, prueba teórica etc.
<b>TERCER TRIMESTRE</b>					
UD 8 Bailes y Danzas.	CPSAA1 CPSAA3 CCEC3 CCEC4	CE 2 CE 4	D.4.4.2 E.2.4.3 E.2.4.4 E.2.4.5	C 2.1 C 2.3 C 4.2 C 4.3 C 4.4	Montaje coreográfico, registro anecdótico, prueba escrita, rúbricas, etc.

UD 9 Deporte y discapacidad	CPSAA4 CPSAA5 CC1 CC3 CE3	CE 2 CE 3 CE 4	C.2.4.1 D.1.4.3 D.4.4.1 D.4.4.2	C 2.2 C 2.3 C 3.2 C 3.3 C 4.2	Prueba práctica, prueba oral, prueba escrita registro anecdótico, rúbricas, etc.
UD 10 Actividades en el medio natural.	CCL2 CCL3 CD2 CCEC1 CCEC2	CE 2 CE 5	F.1.4.2 F.1.4.3 F.2.4.2 F.5.4.1	C 2.1 C 2.2 C 5.1 C 5.2	Trabajo prueba práctica registro anecdótico, rúbricas, prueba teórica, etc.

CURSO 4º ESO					
UD	DESCRIPTORES	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS (CALIFICACIÓN)
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>					
SDA/UD 1. Retos cooperativos.	CCL1 CPSAA1 CPSAA3 CC1 CE2 CE3	CE1 CE2 CE3	A.3.4.2 B.2.4.1 B.3.4.1 C.1.4.1 C.1.4.2 C.5.4.1 D.4.4.1 D.4.4.2	C 1.5 C 2.3 C 2.4 C 3.1 C 3.2 C 3.3 C 3.4	Registro anecdótico, Rúbricas, etc.
SDA/UD 2. Condición física.	CCL1 CCL3 CD1 CD3 STEM5 CPSAA2 CPSAA4	CE1 CE3 CE5	A.1.4.1 A.1.4.4 A.1.4.7 A.1.4.8 A.3.4.2 B.4.2.1 B.4.4.2	C 1.1 C 1.2 C 1.3 C 1.6	Pruebas prácticas, pruebas teóricas/ presentaciones de trabajo, registro anecdótico, rúbricas etc.
SDA/UD 3. Deportes colectivos.	CCL1 CPSAA4 CPSAA5	CE 2 CE 3	B.3.4.1 C.1.4.2 C.1.4.3 C.1.4.4 C.1.4.5 C.2.4.1	C 2.2 C 2.3 C 2.4 C 3.1 C 3.2 C 3.3 C 3.4	Prueba práctica, presentación de trabajo, rúbricas, registro anecdótico, prueba teórica etc.

SDA/UD 4 Primeros auxilios y hábitos insalubres	CD2 CD3 STEM5	CE 1 CE 3	B.5.4.2 B.6.4.1 B.6.4.3 B.6.4.4 B.6.4.5 B.6.4.6	C 1.4 C 3.3 C 3.4	Prueba oral o escrita, montaje audiovisual, registro anecdótico, rúbricas, etc.
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>					
SDA/UD 5 Deportes de raqueta.	CPSAA4 CPSAA5 CC1 CC3 CE3	CE 2 CE 3	D.1.4.1 D.3.4.2 C.1.4.1 C.4.4.1 C.2.4.1	C 2.2 C 2.3 C 3.1 C 3.2 C 3.4	Prueba práctica, trabajo oral o escrito, prueba teórica, registro anecdótico, rúbricas, etc.
SDA/UD 6 Actividades rítmicas.	CPSAA1 CPSAA3 CCEC3 CCEC4	CE 2 CE 3	B.3.4.1 C.1.4.2 C.1.4.3 C.1.4.4 C.1.4.5 C.2.4.1	C 2.2 C 2.3 C 2.4 C 3.1 C 3.2 C 3.3 C 3.4	Prueba práctica, presentación de trabajo, rúbricas, registro anecdótico, prueba teórica etc.
SDA/UD 7 Deportes alternativos.	CCL1 CPSAA4 CPSAA5	CE 2 CE 3	B.3.4.1 C.1.4.2 C.1.4.3 C.1.4.4 C.1.4.5 C.2.4.1	C 2.2 C 2.3 C 2.4 C 3.1 C 3.2 C 3.3 C 3.4	Prueba práctica, presentación de trabajo, rúbricas, registro anecdótico, prueba teórica etc.

**TERCER TRIMESTRE**

SDA/UD 8 Acrosport y expresión corporal.	CPSAA1 CPSAA3 CCEC3 CCEC4	CE 2 CE 3 CE 4	D.4.4.2 E.2.4.3 E.2.4.4 E.2.4.5	C 2.1 C 2.3 C 4.2 C 4.3 C 4.4	Montaje coreográfico, registro anecdótico, rúbricas, trabajos, prueba teórica etc.
SDA/UD 9 Deporte y discapacidad	CPSAA4 CPSAA5 CC1 CC3 CE3	CE 2 CE 3 CE 4	C.2.4.1 D.1.4.3 D.4.4.1 D.4.4.2	C 2.2 C 2.3 C 3.2 C 3.3 C 4.2	Prueba práctica, Prueba oral, prueba teórica Registro anecdótico, rúbricas, etc.
SDA/UD 10 Actividades en el medio natural.	CCL2 CCL3 CD2 CCEC1 CCEC2	CE 2 CE 3 CE5	F.1.4.2 F.1.4.3 F.2.4.2 F.5.4.1	C 2.1 C 2.2 C 5.1 C 5.2	Trabajos teóricos, prueba práctica o teórica registro anecdótico, rúbricas etc.

● **BACHILLERATO.**

Los 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 integrar diferentes saberes para poder contribuir de manera integral y significativa al desarrollo de las competencias específicas.

<b>BLOQUE A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</b>	
A.1. Salud física	A.1.1. Programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad).
	A.1.2. Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida.
	A.1.3. Identificación de objetivos motrices saludables
	A.1.4. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades.
	A.1.5. Salidas laborales y perfil profesional vinculados a la actividad física.
	A.1.6. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Pautas, ejemplificaciones y diseño.
	A.1.7. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física, la salud, la alimentación y otros hábitos.
	A.1.8. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Puesta en práctica y aplicación a contextos habituales.
	A.1.9. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza e higiene postural.
	A.1.10. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.
A.2. Salud social	A.2.1. Prácticas y hábitos de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva.

	A.2.2. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: alternativas de movilidad sostenible (bicicleta, patines, patinetes no eléctricos...).
	A.2.3. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud.
	A.2.4. Ventajas e inconvenientes de la práctica de deporte profesional.
	A.2.5. Historia del deporte desde la perspectiva de género. Análisis crítico y condicionantes éticos.
A3. Salud mental	A.3.1. Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.
	A.3.2. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.
	A.3.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.
<b>BLOQUE B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b>	
B.1. Elección de práctica.	B.1.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).
	B.1.2. Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva o de actividad física: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica de propuestas.
B.2. Preparación de la práctica.	B.2.1. Selección responsable y sostenible del material deportivo.
	B.2.2. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
	B.2.3. Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos.
B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores.	B.3.1. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar.
	B.3.2. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación.
	B.3.3. Fases de planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica.
B.4. Gestión de la seguridad.	B.4.1. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física.

	B.4.2. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad.
B.5. Actuaciones ante accidentes.	B.5.1. Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia): desplazamientos y transporte de accidentados; conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).
	B.5.2. Indicios, técnicas específicas y protocolos ante accidentes de diferente tipología: agresiones por cuerpos extraños, traumatismos, lesiones, alteraciones de la consciencia y asfixias.
	B.5.3. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
	B.5.4. Protocolos ante alertas y emergencias escolares. Responsabilidades individuales y colectivas.
<b>BLOQUE C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES.</b>	
C.1. Toma de decisiones.	C.1.1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas.
	C.1.2. Análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades deportivas y recreativas.
	C.1.3. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración-oposición.
	C.1.4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico deportivas a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.
	C.1.5. Desempeño de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnico-tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y del equipo.
	C.1.6. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz (técnica o táctica) como medio de autorregulación. Análisis, búsqueda y aplicación de soluciones.
C.2. Capacidades 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	C.3.1. Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales.

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. Capacidades coordinativas.	C.4.1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnico-tácticos y estratégicos de los deportes o actividades físicas.
	C.4.2. Aplicación eficaz y eficiente de las habilidades motrices específicas de diferentes manifestaciones físico-deportivas.
C.5. Creatividad motriz.	C.5.1. Creación de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físico deportivos.
	C.5.2. Resolución eficiente de retos y situaciones motrices de acuerdo a los recursos disponibles.
<b>BLOQUE D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES.</b>	
D.1. Gestión emocional.	D.1.1. Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
	D.1.2. Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en las situaciones motrices planteadas.
D.2. Habilidades sociales y convivencia.	D.2.1. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
	D.2.2. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio financiero, coeducación en deporte base y similares.
	D.2.3. Desempeño de funciones relacionadas con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otras.
	D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas, LGTBIfóbicas o de cualquier tipo).
<b>BLOQUE E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.</b>	
E.1. Cultura motriz.	E.1.1. Aportaciones del movimiento y las diferentes manifestaciones motrices a la herencia cultural de Extremadura: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
	E.1.2. Análisis de la influencia cultural y social en la actualidad de las diferentes manifestaciones motrices.

E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.	E.2.1. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación. Investigación y posibilidades de desarrollo. Puesta en práctica.
	E.2.2. Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos expresivos anteriormente aprendidos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.
	E.2.3. Actividades artístico-expresivas como herramientas para la toma de conciencia y autogestión emocional.
	E.2.4. Comunicación no verbal en las redes sociales y medios de comunicación. Análisis crítico e intervención.
E.3. Actividades rítmicomusicales	E.3.1. Práctica, análisis y creación de actividades o composiciones rítmico musicales con intencionalidad estética o expresiva.
	E.3.2. Organización de eventos o proyectos de exhibición artístico-expresivos. Funciones organizativas y responsabilidades.
E.4. Deporte y perspectiva de género.	E.4.1. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos.
	E.4.2. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
	E.4.3. Presencia en medios de comunicación.
	E.4.4. Análisis crítico y actuaciones ante situaciones de desigualdad o discriminación.
E.5. Influencia del deporte.	E.5.1. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte.
	E.5.2. Salidas laborales y perfil profesional asociado a las diferentes manifestaciones de la motricidad.
<b>BLOQUE F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.</b>	
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 CCAA 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.

### **Desarrollo temporal de los saberes básicos para 1º BACHILLERATO.**

A tal efecto, tomamos como referencia legislativa el Decreto 109/2022, de 22 de agosto, por el que se establecen la ordenación y el currículo de Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura, donde se determinan los saberes básicos a impartir en el presente y se distribuyen los mismos, tal y como hemos concretado con anterioridad, en seis bloques:

Bloque A. “Vida activa y saludable”.

Bloque B. “Organización y gestión de la actividad física”.

Bloque C. “Resolución de problemas en situaciones motrices”.

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

Bloque E. “Manifestaciones de la cultura motriz”.

Bloque F. “Interacción eficiente y sostenible con el entorno”.

La distribución de saberes básicos en cada evaluación se realizará de manera orientativa tal y como se indica, puesto que podrán surgir modificaciones de la misma en función de distintas variables como la climatología, organización de actividades extraescolares/ complementarias, la disponibilidad de espacios etc.

A través de los instrumentos de evaluación, que aparecen en la siguiente tabla, valoraremos la evolución del alumnado durante el desarrollo de la situación de aprendizaje o unidad didáctica y el nivel de adquisición de las competencias específicas durante la misma. Dichos instrumentos, pero pueden variar para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje y tratando de que estén ajustados al alumnado y a sus necesidades e individualidades.

1º BACHILLERATO					
UD	DESCRIPTORES	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS (CALIFICACIÓN)
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>					
SDA/UD 1. Retos cooperativos.	CCL1 CPSAA1 CPSAA3 CC1 CE2 CE3	CE1 CE2 CE3	A.3.4.2 B.2.4.1 B.3.4.1 C.1.4.1 C.1.4.2 C.5.4.1 D.4.4.1 D.4.4.2	C 1.5 C 2.3 C 2.4 C 3.1 C 3.2 C 3.3 C 3.4	Registro anecdótico, rúbricas, etc.
SDA/ UD 2. Condición Física	CCL1 CCL2 CCL3 CD1	CE 1 CE 3	A.1.2 A.1.3 A.1.4 A.1.7	C 1.1 C 1.3	Prueba práctica, ficha, prueba teórica/ presentación de trabajo, registro anecdótico, etc.
SDA/ UD 3 Planificación del entrenamiento	CD2 CD3 CPSAA3.2 CPSAA5 STEM 5	CE 1 CE 2	A.1.1 A.1.9 A.1.10 B.1 B.3.2 B.3.3	C 1.1 C 1.2 C 1.4 C 2.1	Prueba práctica, prueba teórica/ presentación de trabajo, registro anecdótico, etc.

SDA/UD 4 Acrosport	CPSAA 1.1 CPSAA 3.1 CCEC 3.1 CCEC 3.2 CCEC 4.1 CCEC 4.2	CE 2 CE 3 CE 4	C.1.1 C.2.1 D.2.1 E.2.2 E.2.4	C 2.1 C 2.3 C 2.4 C 3.2 C 3.3 C 4.2	Prueba práctica, montaje audiovisual, registro anecdótico, etc.
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>					
SDA/UD 5 Técnicas de relajación. Yoga.	CC1 CC3 CE2	CE 1	A.3.1	C 1.2 C 1.6	Prueba práctica, prueba teórica, rúbricas, registro anecdótico, etc.
SDA/UD 6 Deportes colectivos	CPSAA 4 CPSAA 5 CC1 CC3 CE3	CE 2 CE 3	B.3.2 B.3.3 C.1.1 C.4.1 D.1.1 D.2.3	C 2.2 C 2.3 C 2.4 C 3.3	Prueba práctica, prueba teórica, rúbricas, registro anecdótico, etc.
SDA/UD 7 Montaje artístico	CPSAA 1.1 CPSAA 3.1 CCEC 3.1 CCEC 3.2 CCEC 4.1 CCEC 4.2	CE 4	E.1.2 E.2.2 E.2.3 E.3.1	C 4.1 C 4.2 C 4.3 C 4.4	Prueba práctica, montaje audiovisual, registro anecdótico, etc.

**TERCER TRIMESTRE**

SDA/UD 8 Hábitos saludables Alimentación y Nutrición	CPSAA 1.2 CPSAA 2 CPSAA 4 CCL3	CE 1 CE 3	A.1.6 A.2.1 A.3.2 A.3.3	C 1.2 C 1.4 C 3.1	Prueba práctica, prueba teórica, presentación de trabajo, rúbricas, registro anecdótico, etc.
SDA/UD 9 Deportes de implemento	CP1 CP3 STEM 1	CE 2	C.1.1 C.1.4 C.2.1 C.2.2 C.4.2	C 2.2 C 2.3 C 2.4	Prueba práctica, prueba teórica, presentación de trabajo, rúbricas, registro anecdótico, etc.
SDA/UD 10 Actividades en el entorno natural	CD1 CD3 CD4 CD5 CC4 CE2	CE 3 CE 5	F.1.2 F.4.1 F.4.2 F.5.1 F.5.2 F.5.3	C 3.1 C 3.2 C 3.3 C 5.1 C 5.2	Prueba teórica, prueba práctica, registro anecdótico, rúbricas, etc.

### **3.4 CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS**

- **Contribución durante la ESO**

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

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

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

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

Para todo ello se sitúa al alumnado en un entorno próximo desde el que ir expandiéndose como fuente de recursos que pueden ayudar y que debe aprender a respetar en pro de un consumo responsable y respeto al medioambiente como fuente

inagotable de recursos que ha de mantenerse (competencias específicas 3 y 5). Con todos estos componentes y desde todas las competencias específicas se trabaja en la búsqueda de un alumnado que sea capaz de crear diferentes productos (deportivos, artísticos, sociales, de servicio, consumo responsable, etc.), basados en el análisis, la decisión, la ejecución y la evaluación crítica en pro de la mejora de su estilo de vida.

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

### ● **Contribución durante Bachillerato**

En esta etapa se continuará afrontando los retos del siglo XXI como proyecto vital personal, profesional y social, siendo imprescindible entender la materia desde una perspectiva competencial y aprovechar la vinculación existente entre las distintas competencias específicas, así como las conexiones de estas con otras materias y con las propias competencias clave. Se trata de relaciones significativas que permiten promover aprendizajes globalizados, contextualizados e interdisciplinarios. En este sentido, las cinco competencias se interrelacionan al pretender que el alumnado interiorice el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física cuando utiliza diferentes manifestaciones físicas, deportivas, expresivas y entornos. La competencia específica 1, será la conexión entre todas las competencias de la materia. Por otro lado, las competencias específicas 2, 3 y 4 se entrelazan para reforzar que el alumnado adapte autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices, coordinativas y sociomotrices que de forma implícita encontramos en las distintas prácticas expresivas y deportivas, dando lugar a procesos de toma de decisiones y metacognitivos de retroalimentación. Las competencias específicas 2, 3, 4 y 5 unidas, impulsan las diferentes manifestaciones de la cultura motriz y su impacto sociocultural, económico y ecológico, al investigar y analizar críticamente las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas a la motricidad. La conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad aparece como un objetivo claro de trabajo con el alumnado. La relación entre

estas competencias específicas queda patente también al difundir y promover la cultura motriz desde una perspectiva de igualdad y respeto, adoptando una actitud crítica ante comportamientos violentos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional.

La transversalidad inherente al currículo hace evidentes las conexiones entre materias y, aunque existen infinidad de relaciones entre ellas, algunas de las más relevantes son las que se establecen con la materia de Biología, Geología y Ciencias Ambientales por su vinculación con las competencias específicas 1 y 3, al buscar el conocimiento y desarrollo de los fundamentos biológicos que tienen lugar en el organismo como medio para el desarrollo de hábitos de vida saludable. Asimismo, las competencias específicas 1, 3 y 5 se refieren a la necesidad de argumentar sobre la importancia de crear hábitos de vida saludable desde una perspectiva sostenible y con fundamentos científicos, lo que permitirá al alumnado conocer el funcionamiento de su propio cuerpo y comprender su relación con la salud. La competencia específica 4 mantiene nexos directos con materias como Artes Escénicas o Coro y Técnica Vocal, al hacer una reflexión crítica sobre la propia identidad cultural para promoverla como fuente de enriquecimiento personal y cohesión social, aspectos en los que se ve reflejada también la competencia específica 3. Por otra parte, es evidente la relación con Historia de la Música y la Danza, la cual supone un eje principal en muchas de las composiciones artístico-expresivas, ya que forma parte de las mismas y es un soporte de gran importancia que contribuye al desarrollo de la creatividad y la identidad cultural. Las materias de Historia del Mundo Contemporáneo e Historia del Arte comparten con esta competencia el estudio y valoración del patrimonio artístico, su promoción y su conservación como elemento de identidad y dinamizador de la economía y la cultura (competencia específica 4), utilizando para ello un visión crítica y comprometida respecto a las desigualdades y las situaciones de discriminación (competencia específica 3).

Las competencias específicas 1 y 5 muestran conexión con materias como Física y Química a la hora de predecir, bajo la perspectiva del trabajo colaborativo y cooperativo, las consecuencias de los avances científicos sobre la salud y el desarrollo sostenible. La capacidad de argumentar en base a análisis críticos y discriminando la información veraz sobre hábitos saludables y sostenibles así como promoverlos en su entorno conecta con la materia de Geología y Ciencias Generales.

En progresión con la etapa anterior, y teniendo en cuenta el desarrollo evolutivo del alumnado, la materia de Educación Física contribuirá a la adquisición de las competencias clave. Observamos cómo contribuye a la competencia personal, social y de

aprender a aprender por la necesidad de conocerse a sí mismo y plantear programas de vida saludable personalizados a partir de la comprensión y funcionamiento del organismo (competencia específica 1) al igual que al adquirir habilidades para relacionarse con su entorno teniendo en cuenta su desarrollo evolutivo. Esto llevará a un análisis crítico y responsable para la toma de decisiones, la identificación y gestión de las emociones, propias y ajenas, en las relaciones personales y sociales (competencia específica 3).

La materia de Educación Física participa en la adquisición de la competencia en comunicación lingüística desde la puesta en práctica de las distintas capacidades comunicativas y de resolución de conflictos en las diferentes situaciones generadas (competencia específica 2, 3 y 4), y de comprensión y de análisis crítico de la información obtenida al contrastar fuentes y datos (competencia específica 1 y 5).

El alumnado conseguirá comprender y analizar críticamente problemas éticos, mostrando rechazo a cualquier tipo de discriminación o violencia, respeto por los demás y por el entorno, aspectos esenciales de la competencia ciudadana (competencias específicas 2, 3 y 4), lo que contribuye a la formación de ciudadanos ecosocialmente responsables que buscan analizar la ecoddependencia entre nuestras formas de vida y entornos (competencia específica 5). Experimentar, analizar e investigar sobre las distintas manifestaciones de la cultura motriz, proporcionará un conocimiento del patrimonio cultural, artístico y natural desde una perspectiva amplia, partiendo de la propia identidad individual y haciéndolo extensible a otras culturas y entornos. Esto permitirá asumir el enriquecimiento que genera la diversidad y la potencialidad que tiene como motor de cambio social, aspectos directamente relacionados con la competencia en conciencia y expresión culturales (competencia específica 4).

Las competencias específicas 2 y 5, a través de la resolución de retos con sentido crítico y ético y la evaluación del impacto que estos puedan tener en el entorno presentando soluciones innovadoras, locales y globales, desde un trabajo colaborativo o cooperativo, contribuyen a la competencia emprendedora. Estas, junto con el resto de competencias, promoverán aprendizajes encaminados a un uso seguro y responsable tanto de los recursos tecnológicos como de la información que en estos se maneja. El conocimiento del funcionamiento y capacidades del propio cuerpo, así como investigar y utilizar las posibilidades que ofrecen dichos recursos tecnológicos para el control, gestión, planificación y realización de distintas prácticas físico deportivas, contribuirán al desarrollo de la competencia digital.

### **3.5. EVALUACIÓN**

#### **3.5.1 Características, instrumentos y herramientas de la evaluación inicial**

Mediante la **evaluación inicial** conocemos cuál es la zona de desarrollo próximo del alumnado, a partir de la cual empezamos a generar aprendizajes, de manera que estos sean significativos y establezcan relaciones sustantivas entre lo que ya sabían y los nuevos aprendizajes. Además gracias a la evaluación inicial podremos ver cuál es el progreso del alumnado.

Esta evaluación se realizará a través de instrumentos variados y en función de las características del alumnado: Algunos de los instrumentos son pruebas de aptitud física, con las que comprobar el nivel físico inicial y su punto de partida, cuestionarios, con los que averigüemos cuáles son sus conocimientos sobre lo que se va a trabajar en clase, además resultará útil revisar la memoria del curso anterior, con la cual sepamos que vieron en el curso anterior nuestro alumnado y generar aprendizajes a partir de ahí.

#### **3.5.2 Criterios, instrumentos y herramientas de evaluación**

Los criterios de evaluación son los referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado. Aparecen recogidos en los Decretos 110/2022 y Decreto 109/2022, y se muestran a continuación:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
	1º y 2º ESO	3º y 4º ESO
Competencia específica 1	Criterio 1.1. Establecer, organizar y poner en práctica secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	Criterio 1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.
	Criterio 1.2. Comenzar a incorporar, con progresiva autonomía, procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
	Criterio 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente	Criterio 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
	Criterio 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	Criterio 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.
	Criterio 1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	Criterio 1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.
	Criterio 1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	Criterio 1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2	<p>Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición y estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p>	<p>Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p>
	<p>Criterio 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera, y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</p>	<p>Criterio 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación.</p>
	<p>Criterio 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>	<p>Criterio 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p>
		<p>Criterio 2.4. Expresar la comprensión de la actuación en diferentes situaciones motrices reales o adaptadas reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación.</p>
Competencia específica 2	<p>Criterio 3.1. Identificar y aplicar las capacidades físicas y habilidades motrices necesarias para el desarrollo eficaz en situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición.</p>	<p>Criterio 3.1. Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.</p>
	<p>Criterio 3.2. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los papeles de público, participante u otros.</p>	<p>Criterio 3.2. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los papeles de público, participante u otros.</p>
	<p>Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos</p>	<p>Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de</p>

	papeles asignados y responsabilidades.	funciones, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.
	<p>Criterio 3.4. Hacer uso, con progresiva autonomía, de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>	<p>Criterio 3.4. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose se activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>
Competencia específica 4	<p>Criterio 4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p>	<p>Criterio 4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico políticos.</p>
	<p>Criterio 4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</p>	<p>Criterio 4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p>
	<p>Criterio 4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.</p>	<p>Criterio 4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.</p>
	<p>Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional.</p>	<p>Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional y su contribución al crecimiento de nuestra sociedad.</p>

	Criterio 4.5. Identificar los aspectos positivos y negativos de la comunicación no verbal observados en las redes sociales y medios de comunicación.	Criterio 4.5. Adoptar una postura crítica ante los aspectos negativos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación, actuando adecuadamente para evitar que se produzcan.
Competencia específica 5	Criterio 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica	Criterio 5.1. Participar en las actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.
	Criterio 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	Criterio 5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.
	Criterio 5.3. Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas.	

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	
<b>1º BACHILLERATO</b>	
<b>Competencia específica 1.</b>	Criterio 1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.
	Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.
	Criterio 1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.
	Criterio 1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.
	Criterio 1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.
	Criterio 1.6. Investigar y conocer las posibles salidas profesionales relacionadas con las diferentes manifestaciones de la motricidad, así como el impacto laboral, económico, social y ecológico de las mismas y su repercusión en el entorno más cercano.
<b>Competencia específica 2.</b>	Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.
	Criterio 2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
	Criterio 2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave, tanto propios como ajenos, que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.
	Criterio 2.4. Analizar la actuación motriz en diferentes situaciones, reales o adaptadas, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación, para poner en práctica actuaciones encaminadas a minimizar los errores.
<b>Competencia específica 3.</b>	Criterio 3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, a la vez que adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.
	Criterio 3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.
	Criterio 3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz y posicionándose activa, reflexiva y críticamente

	frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia en cualquiera de sus formas, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.
Competencia específica 4.	Criterio 4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.
	Criterio 4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.
	Criterio 4.3. Utilizar de forma autónoma los recursos expresivos para resolver retos en las creaciones y representaciones artísticas, participando activamente y potenciando la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones.
	Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artísticoexpresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de forma intencionada al crecimiento personal y de la sociedad a la que pertenecen.
Competencia específica 5.	Criterio 5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.
	Criterio 5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

Atendiendo a la Orden **3 de junio de 2020**, las herramientas, entre otras posibles, que nos van a permitir medir el nivel de desempeño de cada criterio de evaluación para conocer el grado de desarrollo de las competencias específicas, competencias clave y objetivos deben ser variados. Proponemos lo siguiente:

Procedimientos	Instrumentos
Técnicas de observación	<b>Registro anecdótico</b> <b>Diario de clase (aseo, ropa deportiva, mascarilla...esfuerzo, ejecución...)</b> <b>Rúbricas.</b>

<b>Revisión de tareas del alumnado</b>	<p><b>Cuadernillo de tareas.</b> Además de recoger información sobre las clases prácticas, en el cuaderno el alumnado irá registrando todas las tareas relacionadas con el fomento de la lectura como pueden ser: noticias deportivas semanales, teoría vista durante las clases...</p> <p><b>Comentarios de los artículos, libros y películas recomendadas.</b></p> <p><b>Trabajos documentales y trabajos creativos</b> sobre temas relacionados con los aspectos que se estén desarrollando en las distintas sesiones (los/as alumnos / as podrán proponer temas de interés para el desarrollo de dicho trabajo).</p> <p><b>Exámenes teóricos mediante</b> cuestionarios de respuesta múltiple y las pruebas de respuesta, y de desarrollo.</p>
<b>Pruebas específicas</b>	<b>Pruebas de evaluación de la CF, pruebas de habilidades deportivas, montajes artísticos, pruebas prácticas relacionadas con los saberes, montajes audiovisuales.</b>
<b>Autoevaluación</b> <b>Coevaluación</b> <b>Evaluación Recíproca</b>	Fichas de registro, rúbricas, escalas de valoración, encuestas...
<b>Encuestas y Cuestionarios de Google</b>	<a href="https://docs.google.com">https://docs.google.com</a>

Los instrumentos que se van a utilizar serán variados, de tal forma que en las tablas en las que se indica el desarrollo temporal de los saberes básicos para cada curso (páginas 35-47 para la eso y 55-57 para bachillerato), se indican los que van a ser utilizados, aunque cabe la posibilidad de utilizarlos o no en función de las posibilidades, capacidades y características del grupo en particular.

Esa evaluación debe ser **continuada** y **puntual**, realizándose en tres momentos:

-La **evaluación inicial** nos aporta información con un carácter muy importante ya que nos marca el nivel que tienen los alumnos y las alumnas y, por tanto, nuestro punto de partida. La aplicación de una batería de tests de aptitud física y la realización de cuestionarios, actividades introductorias... nos proporcionarán unos datos imprescindibles para adecuar los objetivos, los saberes y la metodología y determinar los conocimientos del alumnado sobre la materia.

-La **evaluación formativa**, es una actividad sistemática y continua, que tiene por objeto proporcionar la información necesaria sobre el proceso educativo,

para reajustar sus objetivos, revisar críticamente los planes, los programas, los métodos y recursos, orientar a los/las estudiantes y retroalimentar el proceso mismo.

-La **evaluación final o sumativa** es la síntesis de las anteriores. Nos informa sobre el grado de consecución de los objetivos, desde los didácticos de cada unidad, hasta los generales del área. Esa constatación del nivel adquirido a lo largo del proceso de enseñanza – aprendizaje se extraerá de exámenes escritos al finalizar el trimestre.

Como resultado del proceso de evaluación y de la aplicación de los criterios de evaluación e instrumentos de evaluación, se formulará al final de cada trimestre así como al finalizar el curso académico, una valoración que se expresará en un número entero con descripción terminológica y con aplicación de redondeo.

### **3.5.3. Criterios de calificación del aprendizaje del alumnado**

El valor específico de los criterios de evaluación será invariable independientemente de la Situación de aprendizaje o unidad didáctica que se trabaje. Su valor se muestra en las siguientes tablas:

#### **1º y 2º ESO**

Comp. Espec. 1 (20%) CE:1.1(3.3%) 1.2(3.3%)1.3(3.3%) 1.4(3.3%) 1.5 (3.3%) 1.6 (3.3%)

Comp. Espec. 2 (20%) CE: 2.1(6.6%) 2.2(6.6%) 2.3(6.6%)

Comp. Espec. 3 (20%) CE: 3.1 (5%) 3.2(5%) 3.3(5%) 3.4(5%)

Comp. Espec. 4 (20%) CE: 4.1 (4%) 4.2(4%) 4.3(4%) 4.4(4%) 4.5 (4%)

Comp. Espec. 5 (20%) CE:5.1 (6.6%) 5.2 (6.6%) 5.3 (6.6%)

#### **3º y 4º ESO**

Comp. Espec. 1 (20%) CE:1.1(3.3%) 1.2(3.3%)1.3(3.3%) 1.4(3.3%) 1.5 (3.3%) 1.6 (3.3%)

Comp. Espec. 2 (20%) CE: 2.1(5%) 2.2(5%) 2.3(5%)2.4 (5%)

Comp. Espec. 3 (20%) CE: 3.1 (5%) 3.2(5%) 3.3(5%) 3.4(5%)

Comp. Espec. 4 (20%) CE: 4.1 (4%) 4.2(4%) 4.3(4%) 4.4(4%) 4.5 (4%)

Comp. Espec. 5 (20%) CE:5.1 (10%) 5.2 (10%)

#### **1º Bachillerato.**

Comp. Espec. 1 (20%) CE:1.1(3.3%) 1.2(3.3%)1.3(3.3%) 1.4(3.3%) 1.5 (3.3%) 1.6 (3.3%)

Comp. Espec. 2 (20%) CE: 2.1(5%) 2.2(5%) 2.3(5%)2.4 (5%)

Comp. Espec. 3 (20%) CE: 3.1 (6.6%) 3.2(6.6%) 3.3(6.6%)

Comp. Espec. 4 (20%) CE: 4.1 (5%) 4.2(5%) 4.3(%) 4.4(5%)

Comp. Espec. 5 (20%) CE:5.1 (10%) 5.2 (10%)

Si un criterio de evaluación es valorado varias veces a lo largo del curso o trimestre en distintas SDA/UD, se realizará una media aritmética del mismo.

Para poder realizar la **nota media en cada trimestre**, el alumnado deberá conseguir en cada uno de los criterios de evaluación al menos un 50% de su valor. En el caso de no cumplir con este requisito, incluyendo las recuperaciones pertinentes realizadas a lo largo del curso, la asignatura será considerada suspensa en dicha evaluación.

La **calificación final del curso** se obtiene efectuando la media aritmética entre las calificaciones obtenidas en los diferentes criterios de evaluación, que a su vez harán media aritmética para obtener la nota de los distintos trimestres. Pese a que los criterios de evaluación puedan ser trabajados en mayor o menor medida, es decir, que se hagan más actividades que sirvan para evaluar uno de ellos, el peso que tienen sobre la nota final es el mismo. Por ejemplo, si en la programación de 4º de la ESO se evalúa el criterio 3 en 3 UD's distintas, y aunque el 7 solo se evalúe en 1, tendrán el mismo peso en la nota al final de curso.

### ***PRUEBA EXTRAORDINARIA DE JUNIO (Bachillerato)***

En la convocatoria extraordinaria de junio la evaluación será de la manera que se especifica a continuación.

1. Parte teórica: examen único que versará sobre los saberes básicos teóricos tratados a lo largo del curso basado en los criterios de evaluación.

2. Parte práctica: debido a la imposibilidad de realizar una valoración adecuada en un solo examen o prueba o en una sola mañana, la valoración de esta parte será de la siguiente manera:

a. Presentación de un trabajo monográfico sobre algún contenido práctico tratado durante el curso que el profesor estime conveniente. Valoración: presentado-no presentado.

**NOTA:** El examen teórico se valora de 1 a 10 y es necesario obtener una nota igual o superior a 5 para poder superar la materia en la convocatoria de Junio. La nota conseguida en el examen será la nota conseguida en la convocatoria de Junio una vez comprobado que se han presentado los trabajos de la parte práctica. Si no se presenta el trabajo monográfico que valora la parte

práctica NO SE PUEDE SUPERAR LA MATERIA aunque se haya aprobado el examen.

### **3.6. SITUACIONES DE APRENDIZAJE**

- Situaciones de aprendizaje en la ESO

Los principios y orientaciones generales para el diseño y desarrollo de las situaciones de aprendizaje nos permiten dar respuesta al cómo enseñar y evaluar, que retomamos a continuación en relación a la materia de Educación Física.

En su planificación y desarrollo, las situaciones de aprendizaje deben favorecer la presencia, participación y progreso de todo el alumnado a través del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), garantizando la inclusión. Estos principios, relacionados con las diferentes formas de implicación, de representación de la información y acción y expresión del aprendizaje, se vertebran en los principios que aquí se enuncian. Las situaciones de aprendizaje integrarán tareas y actividades orientadas a la adquisición y desarrollo de las competencias clave y específicas por parte del alumnado. Se sugiere partir de las experiencias, vivencias previas e intereses de este, para que conectando con el mundo real y con los retos del siglo XXI se produzca una transferencia y generalización de los aprendizajes.

Evaluar el momento en el que se encuentra el alumnado, incluyendo autoevaluaciones y coevaluaciones desde un punto de vista reflexivo, será el punto de partida. Para llevar a cabo este proceso, se pueden proponer situaciones diversas y variadas de prácticas físico-deportivas que establezcan su nivel de práctica e intereses. Además, se ha de rescatar la imagen que el alumnado tiene de su cuerpo y sus posibilidades expresivas, así como las experiencias sobre el entorno urbano y natural.

La utilización del riesgo, el reto y la aventura como principios pedagógicos para el diseño

de situaciones de aprendizaje siempre acordes a las capacidades, necesidades y habilidades del alumnado, incentiva el interés y motivación, así como establece oportunidades para garantizar el desarrollo de la actividad física en condiciones de seguridad. El profesorado debe adaptarse a las diferencias individuales guiando los aprendizajes y personalizándolo a través de un proceso de ayuda.

Las situaciones de aprendizaje en relación con el entorno serán variadas, contextualizadas y auténticas, es decir, lo más cercanas a la realidad posible. Se partirá de las posibilidades más próximas (centro educativo, parques cercanos, espacios

verdes, etc.) para poder ampliar el radio de actuación (senderos, media montaña, pantanos, etc.) de manera adecuada a la evolución del alumnado en los diferentes cursos, y dando cabida a sus opciones y propuestas, conectando de este modo con sus experiencias e intereses y aportando significatividad a sus aprendizajes.

Se mostrarán, como patrimonio importante que conocer, valorar y utilizar, aquellos espacios de la Comunidad Autónoma de Extremadura relevantes tanto por la práctica deportiva que permite desarrollar, así como por el propio entorno donde se realiza dicha actividad, haciendo consciente al alumnado de la necesidad de una actitud de respeto en el uso y cuidado del entorno.

En lo referente a la salud, se trabajará con el alumnado desde su globalidad empezando por lo más sencillo. La valoración de su salud mediante diferentes pruebas y conocimiento de los aspectos básicos anatómicos, fisiológicos, funcionales, emocionales, etc., debe impregnar las prácticas buscando que el alumnado llegue a tomar conciencia de la importancia de sus actos en su cuerpo y cómo encontrar soluciones a las situaciones y retos planteados. En esta línea, el desarrollo de las capacidades físicas básicas y habilidades motrices deberá orientarse a la salud y al conocimiento y práctica de medios que permitan personalizar su desarrollo integral.

Se tendrán en cuenta los intereses y posibilidades del alumnado, atendiendo a sus diferencias personales y la fase de desarrollo en la que se encuentre. En relación con los hábitos beneficiosos y perjudiciales para la salud, deberán buscarse situaciones que permitan al alumnado el debate, la indagación y la reflexión sobre estos hábitos.

Los primeros auxilios enfocados desde formas y situaciones variadas, cercanas y simuladas propiciarán diferentes momentos donde el alumnado conecte lo aprendido con su entorno y la importancia del conocimiento de estos saberes.

Para ahondar en una adecuada progresión de los aprendizajes técnico-tácticos deportivos y de habilidades motrices específicas se deberá atender a un aumento progresivo de la complejidad de los factores de percepción, decisión y ejecución de los que dependen las prácticas. Así, los principios de simplificación, representación, exageración y complejidad táctica en las diferentes propuestas y problemas planteados guiarán el nivel de toma de decisiones, implicación, participación y compromiso. El alumnado será parte activa, asumiendo determinadas responsabilidades. Se puede implicar de forma progresiva en las decisiones de diseño, trabajo y evaluación, propia y ajena, a lo largo de los diferentes cursos, intentando ser afín a intereses propios y de su realidad. Además del respeto a las reglas intrínsecas del juego, el alumnado valorará los contextos culturales asociados a estas prácticas y el deporte como fenómeno social.

También identificará y modificará posibles situaciones de inequidad, discriminación y exclusión por cuestiones de género, país, religión, cultura u otra condición o circunstancias, así como contextualizará estas manifestaciones dentro de los intereses económicos-políticos que lo rodean. Estos aspectos se pueden valorar durante la propia práctica escolar a través de propuestas de investigación e intervención más allá del aula, lo que puede permitir la extrapolación al contexto real.

Todos estos elementos se pueden trabajar desde las bases comunes de las diferentes prácticas que favorezcan la transferencia (evolución horizontal) hasta los elementos más concretos de cada una de ellas (evolución vertical), pero procurando abarcar todos los tipos de modalidades a lo largo de la etapa: de invasión, de red y muro, de campo y bate, de blanco y diana, de lucha o de carácter individual. Se puede optar por las manifestaciones menos conocidas por el alumnado, así como por las que destaquen por su carácter inclusivo e integrador.

La experimentación de diferentes manifestaciones artístico-expresivas partiendo del cuerpo y su movimiento tendrá una estructura lógica. Se desarrollará desde lo más sencillo y conocido, como el trabajo con el propio cuerpo, espacio cercano y ritmo interno, hasta lo más abstracto y libre, como es la creatividad. Para ello, se trabajarán los cuatro elementos que definen el movimiento expresivo: el cuerpo y sus segmentos, comenzando por la toma de conciencia de los mismos, descubriendo y potenciando sus posibilidades pasando, posteriormente, a usos no habituales de esas partes y terminando con la interpretación de movimientos asociados a emociones; el espacio, yendo de lo concreto a lo abstracto y contemplando los diferentes niveles de utilización del mismo; el tiempo de cadencia, variando desde más lentas a rápidas y desde individuales a grupales y compartidas, y por último intensidad, asociando movimientos a estados de ánimos fácilmente identificables hasta llegar a la libre expresión sin contextos determinados.

Con este trabajo previo, se avanzará hacia la creación y composición de danzas y pequeños montajes dirigidos, donde el componente expresivo no será el elemento fundamental en un primer momento, para ir progresando hacia composiciones más autónomas, complejas y grupales en las que el componente expresivo ganará en importancia e, incluso, pudiendo dirigirse a un público ajeno al grupo. En este sentido, cobrará gran relevancia la ampliación de las situaciones al entorno cercano y de nuestra comunidad de Extremadura, con la participación en diferentes programas, así como el conocimiento de las diferentes asociaciones culturales relacionadas con el folklore, compañías y escuelas de teatro y danza extremeñas, proporcionarán recursos donde poder ampliar sus aprendizajes asociados a su cultura propia.

Una situación de aprendizaje debe plantear diferentes opciones metodológicas relacionadas con la materia de Educación Física. Las estrategias en la práctica, entendidas como la forma particular de abordar los diferentes ejercicios y tareas que componen una progresión de enseñanza pueden ser analíticas, globales, mixtas, de trabajos a través de circuitos o enseñanza a través de claves. Los diferentes estilos de enseñanza-aprendizaje, atenderán a los docentes y al alumnado y tendrán en cuenta la participación del docente y del alumnado en las decisiones de preimpacto, impacto y postimpacto. Los modelos pedagógicos atenderán al alumnado, a los docentes y a los saberes, además, de tener en cuenta el contexto (familias, centro educativo y entorno social, económico y cultural). En este sentido, se optará por modelos como el aprendizaje cooperativo, el modelo de educación deportiva, el modelo comprensivo, los modelos centrados en el juego, el modelo de responsabilidad personal y social, la pedagogía de la aventura, el estilo actitudinal, el modelo ludotécnico, el modelo de autoconstrucción, la Educación Física basada en la salud, el aprendizaje de servicio, el modelo de práctica, el modelo de autorregulación o el modelo pedagógico deportivo activista, entre otros, así como hibridar o combinar diferentes modelos según las necesidades.

Por otro lado, el uso de las TIC y la gran cantidad de aplicaciones existentes (relojes inteligentes con monitorización y cuantificación de parámetros de salud, aplicaciones con asesoramiento y guía en la práctica de actividad física, etc.) ayudarán al docente a ampliar las opciones de aprendizaje, minimizando barreras y ofreciendo una atención personalizada como elemento compensador de desigualdades en relación con las distintas capacidades. La búsqueda de información, así como la selección, utilización, aplicación de la misma y la elaboración de conclusiones desde la responsabilidad en su uso, llevarán a una exposición argumentada como medio de resolución de problemas en aspectos relacionados con la salud, entre otras posibilidades. Estas situaciones conseguirán en el alumnado una visión integral de su cuerpo y una consideración global de la importancia de sus actos y decisiones en su vida cotidiana.

Además, este proceso supone un avance hacia una sociedad del conocimiento, a través de las tecnologías para el aprendizaje y la comprensión (TAC) donde las situaciones propuestas estarán en consonancia con el plan de educación digital del centro (PEDC).

Se fomentará el trabajo en equipo, colaborativo y cooperativo, a través del desarrollo y puesta en práctica de proyectos, montajes, creaciones colectivas, producciones, resolución de retos y problemas que impulsarán la comprensión del aprendizaje físico, expresivo o motriz adaptado al nivel madurativo y al contexto.

Al mismo tiempo, se han de poner en juego elementos como la consolidación de la autoestima positiva o de la creación de una conciencia de grupo-clase como motor de trabajo, relación y comunicación entre iguales.

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

- Situaciones de aprendizaje en Bachillerato

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

En su planificación y desarrollo, las situaciones de aprendizaje favorecerán la presencia, participación y progreso de todo el alumnado a través del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), garantizando una educación inclusiva. Las situaciones de aprendizaje integrarán tareas y actividades orientadas a la adquisición y el desarrollo de

las competencias clave y específicas en el alumnado. Se sugiere partir de las experiencias, vivencias previas e intereses del alumnado, para que conecten con el mundo real y con los retos del siglo XXI produciendo una transferencia y generalización de los aprendizajes.

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

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

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

social. Identificará y modificará posibles situaciones de inequidad, discriminación o exclusión por cuestiones de género, país, religión, cultura u otra condición o circunstancias, así como contextualizará estas manifestaciones dentro de los intereses económicos-políticos que las rodean.

Estos aspectos se valorarán durante la propia práctica escolar a través de propuestas de investigación e intervención permitiendo la extrapolación al contexto más allá del aula y del centro educativo. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar y consolidar el valor de lo aprendido, aspecto este último, clave para una sociedad más justa y equitativa.

La experimentación y análisis de las diferentes manifestaciones artístico-expresivas partiendo del cuerpo y de su movimiento tiene una estructura lógica. Con las bases trabajadas en la etapa anterior, se utilizarán técnicas específicas de expresión corporal e interpretación, investigando sobre las diferentes posibilidades que ofrecen y desarrollando la creatividad y la imaginación.

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

Las situaciones de aprendizaje plantearán diferentes opciones metodológicas, como los modelos pedagógicos asociados a Educación Física, los cuales atienden al alumnado,

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

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

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

### **3.7. DECISIONES DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS.**

#### ¿Cómo Enseñar?

El Proceso de Enseñanza-Aprendizaje en Educación Física tiene tres variables que condicionarán la metodología:

- A. El Alumnado, por su nivel cuantitativo y cualitativo, su grado de experiencia, su motivación.

B. La Tarea: la competencia que pretendemos que nuestro alumnado adquieran, la habilidad que se intenta aprender. Qué tipo (perceptiva, decisional o de ejecución) y dificultad de la misma.

C. El Profesor: en tanto en cuanto sea capaz de elegir la mejor opción metodológica y organizativa.

A pesar de las peculiaridades y especificidad propia del área de Educación Física, la filosofía pedagógica de la Ley de Educación no difiere de modo sustancial del resto de las áreas, así pues desde el enfoque constructivista, competencial y en base al Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) de la pedagogía general de estas leyes educativas veamos sus principios más comúnmente aceptados para, a continuación, ver lo que supone cada principio en nuestra área:

- **Motivar.** Indudablemente la actitud del profesor hacia el alumnado en este aspecto es fundamental. Son muchas las ocasiones en que llegan cansados o apáticos (debemos tener en cuenta que son adolescentes y eso forma parte de los rasgos de esa época). Para motivar hay que estar motivado, más que nunca predicar con el ejemplo.
- **Partir del nivel de desarrollo del alumnado** Individualización + Diversidad.
- **Construir aprendizajes significativos** Transferencia.
- **Aprender a aprender** Autonomía personal.
- **Proponer situaciones de Aprendizaje Funcional** Situaciones reales de (juego, entrenamiento, teatro, rutas de montaña..). Comprobar la utilidad.
- **Proponer la interacción en el aula (patio o gimnasio)** resulta fundamental para educar en actitudes y crear un clima de solidaridad y de respeto a los demás.
- **Interrelación de saberes** tanto de área, como con otras áreas, música (expresión corporal) y Ciencias Naturales, en lo que toca al cuerpo humano y en las actividades en el medio natural.
- **Atención especial a los problemas relacionados con la AUTOESTIMA** El adolescente muchas veces es un ser inhibido, inseguro que se aprecia en la Educación Física, Ruiz Pérez, 1995 *Competencia Motriz* afirma que también se aprende a ser incompetente. No comparar; sólo consigo mismo. "*Los rendimientos de los más débiles no son lo mismo que rendimientos más débiles*", según Seybold 1974 *Principios pedagógicos de la Educación Física*.

• **Aprendizaje Cooperativo.** «Cooperar para aprender», «para aprender más y mejor»

o *Cómo enseñar a alumnos/as diferentes.* De forma muy clara podemos contestar resaltando tres aspectos:

- a) El profesor como mediador.
- b) Carácter abierto de las actividades.
- c) Trabajo individual previo al trabajo en grupo “burbujas”

La metodología didáctica debe responder a los siguientes **principios psicopedagógicos** y didácticos:

- *Facilitar la construcción de aprendizajes significativos:* las actividades permitirán al alumnado establecer relaciones entre lo que conocen y los nuevos aprendizajes, de esta forma se producirán cambios conceptuales respecto a sus conocimientos previos.

- *Garantizar la funcionalidad de los aprendizajes:* esos aprendizajes podrán ser utilizados en situaciones reales cuando el alumnado lo necesiten.

- *Interrelacionar y estructurar:* los saberes básicos de la asignatura deberán estar relacionados con los de otras para garantizar la interdisciplinariedad de los aprendizajes.

- *Reforzar los aspectos prácticos* de la asignatura: poniendo énfasis en la consecución de una determinada competencia motriz y una educación integral.

- *Crear un clima de aceptación mutua y de cooperación:* favoreciendo las relaciones entre iguales, la coordinación de intereses y la superación de cualquier tipo de discriminación. Atender a las relaciones establecidas entre el alumnado, propiciando que los conflictos personales se resuelvan en un clima de aceptación, ayuda mutua, cooperación y tolerancia. **Favorecer**, igualmente, la **participación del alumnado** en el proceso de enseñanza y aprendizaje, **dándole autonomía** en la toma de algunas decisiones.

Finalmente, la metodología didáctica deberá fortalecer el apoyo en **las tecnologías de la educación (TED)**, no sólo por el aliciente e incentivo que supone para el alumnado la presencia de estos nuevos recursos en sus procesos de aprendizaje y por la ayuda que ello pueda suponer, también porque se han convertido en un importante elemento facilitador de la labor educativa.

## **El uso de las TICs en el día a día de la actividad docente:**

1. TICs apoyo ocasional en función de la UD/SA. Algunas de las herramientas que podemos utilizar son:

Aula LINEX, Control del aula, Rayuela, Webquest, recursos G-Suite (Educarex), Recursos digitales web y de elaboración propia.

## **Acuerdos del departamento en consonancia con lo acordado a nivel de centro sobre el proyecto lingüístico**

- Ortografía:

- a. 1º y 2º E.S.O.: - 0´1 por cada falta (-0´05 por cada tilde)
- b. 3º y 4º E.S.O.: - 0´2 por cada falta (-0´1 por cada tilde)
- c. 1 y 2º Bachillerato: - 0´2 por cada falta (incluidas tildes)

En el caso de que el número de faltas sea elevado hasta el punto de poder quedar comprometida su nota en el apartado relacionado con el saber, se pedirá la realización de un trabajo complementario de mejora de la ortografía, a través de las propuestas en las que se utilicen las palabras o expresiones correctas y la repetición de los ejercicios con incorrecciones gramaticales y/o ortográficas.

- Normas de presentación de trabajos: ordenador, letra Arial tamaño 12, interlineado 1,5.

## **Lecturas a lo largo del curso**

Desde este contexto, hemos creado un plan que se pueda ajustar a nuestra realidad. El desarrollo de la comprensión lectora se llevará a cabo fundamentalmente en el aprendizaje de los saberes conceptuales de la materia. Las actividades de evaluación se realizarán junto a las pruebas teóricas, tras cada unidad didáctica o de forma trimestral.

### **Objetivos.**

- Desarrollar y consolidar hábitos de lectura en el alumnado.
- Potenciar la comprensión lectora desde los saberes propios del currículo de Educación Física.

## **Actividades dirigidas al fomento de la lectura.**

Dentro de las actividades para el fomento de la lectura se proponen las actividades directamente relacionadas con el currículo de la materia y actividades relacionadas con los intereses y motivaciones del alumnado en esta etapa. Son las siguientes:

### Lecturas relacionadas con el currículo.

Las lecturas podrán extraerse de los siguientes libros, entre otros formatos y publicaciones: "Sentir los colores". Carmen de la Bandera "La divertida historia de las olimpiadas". Carlos García Retuerta. "Señores de los anillos" Simson, V; Jennings, "Cuentos de Fútbol", Jorge Valdano "Mujeres que corren" Mitre, Cristina "Un helado para Gloria", Riccarelli, U. "Juego, set y partido". Sierra i Fabra. "El último set". Sierra i Fabra, "Misión infobible" de Gómez, F. y otras.

### Lecturas relacionadas con intereses personales del alumnado

## **4. RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES CURRICULARES**

Tal y como se decidiera en cursos anteriores, tampoco se ha previsto este año la utilización de ningún manual en concreto para la asignatura, por lo que el alumnado deberá servirse de los diversos libros que se encuentran a su disposición en la biblioteca del centro o aquellos disponibles en el Departamento de Educación Física, así como de los apuntes que se subirán al Google Classroom.

Además, la utilización de diversos libros de texto pretende que el alumnado sea más responsable a la hora de buscar y seleccionar

información relevante para el contenido en cuestión; le ayuda a familiarizarse con la búsqueda bibliográfica y la valoración de la biblioteca como recurso y como medio para ahondar en los aprendizajes, todo ello encaminado hacia la formación integral del alumnado, que es, en definitiva, lo que se persigue.

De manera concreta, se hará uso de los siguientes recursos informáticos:

DVD: "Super Size me". Acrosport (de actuaciones).

DVD de iniciación a la Capoeira. Primeros Auxilios (CPR 2004).

CD música, diferentes danzas (minué y sirtaki), bailes latinos. Música de

Capoeira.

Prueba del Course Navette y baremos correspondientes.

Webquest de nutrición. Páginas recomendadas: [www.nutriweb.com](http://www.nutriweb.com), MyRealFood.

Encuesta sobre hábitos de AF y Nutrición. Vaciado de datos.

Página de Amigex, federación de rugby y artículo de ef.deportes para Rubytag

Elaboración de ficha para entregar los juegos populares y resumen del libro, empleando algún procesador de textos (open office, espronceda...)

Páginas web sobre bailes regionales y danzas del mundo para ver los pasos.

Utilización de los medios audiovisuales. Posible edición de todas las coreografías.

Google earth: para pasar diseñar los mapas (del centro, del pueblo...)

[www.fedo.es](http://www.fedo.es): completar información sobre reglamento, historia...

Wikiloc y uso de diferentes aplicaciones (con lo que con la debida justificación, se favorecerá el uso de dispositivos y equipos informáticos y móviles con fines pedagógicos como aplicaciones deportivas, runtastic, endomondo, tabata timer, geocaching...).

Otras

#### **En lo que se refiere a las instalaciones, el centro cuenta con:**

\* Gimnasio, dotado con espaldera, escalera horizontal, aseos y duchas...) si bien no dispone de un almacén apropiado, lo que dificulta la disponibilidad de todo el espacio y un pésimo sistema de ventilación y acústica.

\* Espacio exterior, compuesto por dos pistas polideportivas, con alguna grieta, líneas sin marcar y porterías y canastas sin redes (se intentará mejorar esta situación en el presente curso).

Con respecto a los **materiales específicos de educación física** contamos con:

<b>MATERIAL</b>	<b>UNIDADES</b>	<b>ESTADO</b>
Colchonetas pequeñas	9	Bueno-medio
Colchonetas medianas	22	Medio

Quitamiedos	1	Bueno
Balones de voleibol	18	14 bueno 4 mal
Balones rugby	6	Bueno
Balones baloncesto	30	28 bueno 2 nuevos
Esterillas	18	Bueno
Bancos suecos	7	Bueno
Mancuernas 1 kg	12	Bueno
Alargadera	1	Bueno
Steps	12	Bueno
Soportes step	24	Bueno
Cronómetros	3	Bueno
Raquetas bádminton	22	20 Bueno 2 mal
Volantes bádminton	17	11 bueno 6 mal
Pelotas tenis	90	Bueno
Equipo de música portátil	1	Bueno
Radio cassette	1	Antiguo
Cesta recogepelotas	1	Bueno
Balance board de madera	1	Bueno
Palas de pádel (pvc)	10	Bueno
Combas	25	Bueno-medio
Porterías portátiles	4	Bueno
Balones de balonmano	12	10 Bueno 2 mal
Balones goma	5	Medio
Balones fútbol-sala	10	8 Bueno 2 mal

Red de tenis de mesa	1	Bueno
Pelotas tenis de mesa	6	Bueno
Palas tenis de mesa	2	Mal
Paracaídas	1	Bueno
Silbato de mano	1	Bueno
Rollo banda elástica fitness	1	Bueno
Altavoces pequeños	1	Bueno
Kit orientación (brújulas)	11	Bueno
Cámara bicicleta	1	Mal
Kit reparación cámaras bicicleta	1	Medio
Cinta métrica	1	Bueno
Palitos madera	12	Bueno
Soporte de picas	1	Bueno
Cordines		
Chapas		
Peonzas	2	
Planchas rondadas	3	Mal
Balones fitball-psicomotricidad	4	Mal
Soportes red bádminton	4	Bueno
Mesas	3	Bueno
Sillas	2	Bueno
Libros, cd,dvd..	varios	
Portapelotas	1	Bueno
Macuto	1	Bueno

Gorras publicidad	6	Bueno
Agujas para balones	varias	
Fundas pádel	5	Bueno
Red voleibol	1	Bueno
Chinos de colores	29	Bueno
Muñeco RCP	1	Bueno
Botiquines	2	Bueno
Conos pequeños	6	4 bueno 2 mal
Monopatines	2	1 bueno 1 mal
Monopatín pequeño	1	Bueno
Monociclo	1	Medio
Patines	1	Medio
Conos grandes	10	Bueno
Soportes aros	10	Bueno
Raquetas speed bádminton	25	19 bueno 6 mal
Aros nº 1	1	Bueno
Aros nº 2	5	Bueno
Aroa nº 3	14	Bueno
Aros nº 4	6	Medio
Báscula	1	Regular
Inflador manual	1	Bueno
Compresor de aire	1	Bueno
Gomas elásticas	2	Bueno
Cinta baliza	1	Mal

Ordenador	1	Bueno
Zancos	4	Bueno
Balones medicinales	5	Bueno
Zancos de mano	3	Medio
Platos chinos	3	Bueno
Diábolos y palos	2	Bueno
Limas hierro	2	Bueno
Globos	varios	
Testigos (relevos)	4	Bueno
Mazas	11	Bueno
Sticks hockey	29	19 bueno 10 mal
Casco	1	Bueno
Picas pequeñas	11	Bueno
Picas grandes	3	Bueno
Picas madera	4	Bueno
Raquetas tenis	4	Bueno
Discos voladores foam	4	Bueno
Discos pvc	15	Bueno
Sacos	varios	
Armas de juguete (carnavales)	10	
Telas	Varias	
Palas playa	5	Bueno
Palas pelota vasca	2	Bueno
Bates béisbol foam	3	Medio

Bate béisbol madera	1	Bueno
Indiacas de pie	5	Bueno
Indiacas	14	Bueno
Pastillas hockey	1	Bueno
Pelotas floorball	10	7 bueno 3 mal
Mitt doble golpeo	1	bueno
Balones foam grandes	5	Mal
Balones foam medianos	5	Mal
Balones foam pequeños	5	Medio
Jaulas balones	4	Medio

En las clases se emplearán gran variedad de recursos, no sólo de tipología deportiva sino también y en línea con el espíritu eco-centro del instituto con la autoconstrucción de materiales.

### **Enfoques metodológicos adecuados a los contextos digitales:**

Dentro de esta Programación se contempla el uso de las tecnologías de la información y la comunicación como un elemento que facilita, enriquece y complementa el aprendizaje del alumnado. Además, no podemos olvidar que dentro de las competencias clave se hace una referencia explícita ámbito: “Competencia digital”. Abordamos el tratamiento de las TIC en la Educación Física a través de los distintos bloques de saberes básicos:

☐ **“Vida activa y saludable”**: con el uso de pulsómetros para la medición de la frecuencia cardíaca, cronómetros para el control de tiempos, utilización de música en los calentamientos o actividades en circuito, APPs relacionadas el consumo de calorías, distancias,...

☐ **“Organización y gestión de la actividad física”**: a través de la organización de actividades en el instituto, las cuales serán organizadas y supervisadas a través de plataformas digitales como, Google Classroom, Google Drive...

□ **“Resolución de problemas en situaciones motrices”**: mediante el visionado de vídeos en los que el alumnado puede observar los gestos técnicos correctamente realizados o detectar errores técnicos en ejecuciones erróneas. También se utilizarán APPs gratuitas que permiten el análisis de los gestos técnicos.

□ **“Manifestaciones de la cultura motriz” y “Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices”**: mediante la utilización habitual de música en las clases, que el alumnado puede descargar en internet, la grabación y montaje de coreografías que se elaboren en el aula o el visionado de diferentes manifestaciones expresivas y artísticas.

□ **“Interacción eficiente y sostenible con el entorno”**: en el contenido de orientación o senderismo para descargar mapas de internet o acceder a la información meteorológica.

Además, en cada trimestre deberán realizar trabajos de investigación relacionados con el contenido que se esté impartiendo, para lo que se les facilitarán páginas web a las que acudir; en los apuntes teóricos que se entreguen en cada unidad se incorporará una relación de páginas web en las el alumnado podrá completar estos apuntes, ampliar sus conocimientos o satisfacer curiosidades ; y por último, se han previsto cuestionarios o tareas para aquellas clases a las que un profesor no pueda asistir y en el alumnado tendrán que responder a las distintas preguntas que se les planteen mediante la búsqueda informática.

Para facilitar el seguimiento de la asignatura de Educación Física en cualquiera de los 3 escenarios posibles contemplados en el Plan de Contingencia, la plataforma a seguir unificada por el centro es Google Classroom y las herramientas de google (correo educarex, drive, Docs, Forms, Meet).

## **5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

### **5.1. MEDIDAS DE REFUERZO Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO.**

Si partimos de que no todo el alumnado aprende con la misma velocidad, ni tienen las mismas capacidades ni los mismos intereses, las medidas de refuerzo y la atención a la diversidad se constituyen como un aspecto educativo básico. La actual normativa educativa, desde la **LOMLOE** hasta el **D228/2014** apuestan por la **inclusión**, por un

currículo y **espacio común** y **compartido, adaptándolo** a las características de todos para que puedan desarrollar los objetivos de etapa y alcanzar las competencias.

Frente a ello, lo ideal es **individualizar** la enseñanza, adecuando los saberes a los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado, utilizando metodologías diversas y ofreciendo una evaluación en función del progreso particular de cada alumno/a, preparándolo para los **retos del siglo XXI**.

Aunque partimos del **plan de atención a la diversidad** y de la **concreción curricular** de nuestro centro, nos centraremos en las medidas de atención dependientes del departamento de Educación Física atendiendo a las características y necesidades más frecuentes entre nuestro alumnado.

Con el fin de prevenir posibles patologías derivadas del ligero sobrepeso, algunas pautas a llevar a cabo son: plantear tareas de cierta duración donde se utilicen la **vía aeróbica**, se evitarán ejercicios de alta intensidad, se controlará periódicamente la **frecuencia cardiaca** y se evitarán esfuerzos violentos....

Para el **alumnado asmático** se plantean **calentamientos prolongados y progresivos, ejercicios intermitentes de baja intensidad**, se **reducirá la actividad** en caso de catarro, polinización excesiva, o si el clima es seco y frío y tener siempre en el aseo el **broncodilatador** por si lo necesitara en alguna ocasión.

Todo ello, porque con la **Orden de 10 de Julio de 1995**, desapareció la figura del “exento” en el área de EF. Así, ante alumnado que no puedan realizar con normalidad, bien sea temporal o permanentemente actividad físico / deportiva, se plantearán las **adaptaciones** oportunas en función de la prescripción y justificante médico. En cualquier caso: serán evaluados en función de la adaptación personalizada correspondiente, participando en los demás objetivos de la asignatura, presentarán los correspondientes trabajos, exámenes y cuaderno del alumnado y deberán asistir a clase con atuendo deportivo, y durante la sesión desarrollarán las tareas específicas o complementarias encomendadas por el profesor.

## MEDIDAS PERMANENTES

Se **adecuará el lenguaje** al nivel de comprensión del alumnado (tanto en las explicaciones, como en los apuntes), se utilizarán **diferentes canales** (el auditivo, mediante explicaciones; el visual, con demostraciones, videos

## MEDIDAS PREVENTIVAS

Se plantearán debido a la situación de pandemia que nos encontramos los **misimos agrupamientos**, con la intención de crear grupos burbuja dentro del grupo de referencia

Se diseñarán actividades que permitan que todo el alumnado puedan acceder a los saberes conforme a su nivel, permitiendo la adquisición de los objetivos planteados, pero que a la vez supongan un trabajo idóneo para aquel alumando de mayor nivel (por ejemplo, se propondrán circuitos dedicados al **trabajo** de la fuerza resistencia **por tiempos** y no por un determinado número de repeticiones; en la sesiones de resistencia se utilizará la **medición de la frecuencia cardíaca**... para que cada alumno/a pueda trabajar en función de sus posibilidades).

Se planteará una **simplificación de actividades**, adaptando las reglas del juego en cuando así se requiera y modificación de las dimensiones del terreno. Además de las actividades ordinarias se prepararán actividades para el alumnado que avanza más rápidamente para que pueda continuar con su progresión.

En cualquier caso, en la labor diaria aparecerán situaciones que harán necesaria una intervención específica del docente para adaptar su práctica, pues no sólo el alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo requieren atenciones, necesidades y capacidades distintas, pues cualquier alumno/a puede requerir ajustes para acceder con garantías de éxito al aprendizaje.

En cuanto a los lesionados con carácter temporal (incapacitados temporalmente para la práctica de actividad física), deberán certificar dicha situación con un médico. A continuación se procederá en primer lugar a la adaptación pertinente que le permita integrarse en la dinámica de

trabajo de la sesión al nivel que le posibilite su incapacidad. Siendo esto imposible por las características de la lesión, se procederá a asignarle labores de colaboración

para/con el profesor y/o compañeros que estén realizando la dinámica de clase.

El alumnado que por diversos motivos, debidamente acreditados, no puedan realizar las actividades prácticas deberán seguir con el mismo régimen que los demás los aspectos teóricos, así como la realización de tareas de colaboración y trabajos a lo largo del curso, que compensen su falta de participación activa.

Así mismo si la incapacitación temporal dura más del 50% del desarrollo de la Unidad Didáctica, el alumnado deberá realizar un trabajo relacionado con los saberes básicos que se estén desarrollando facilitando la entrega del mismo (por ejemplo, brazo inmovilizado con escayola, entregará el trabajo una vez pueda recuperar la movilidad del mismo).

## **5.2. PROGRAMAS DE REFUERZO, RECUPERACIÓN Y APOYO.**

En la recuperación se tendrán en cuenta los mismos factores que se exponen en el apartado de evaluación, dándole mayor importancia al progreso individual del alumno/a.

El docente marcará a cada alumno/a según sus necesidades, una serie de pautas para la superación de los distintos criterios de evaluación y ayudará al alumnado que deban recuperar la materia. En el caso de que la prueba de examen se haya realizado en grupo y un/a alumno/a suspenda, la recuperación se puede realizar en el mismo grupo de examen o bien de forma individual respondiendo el/la alumno/a a una serie de problemas prácticos que le plantee el profesor.

Para atender a las necesidades de este alumnado, los componentes del Departamento de Educación Física han propuesto una serie de medidas. El objetivo de estas medidas es preparar al alumnado, facilitando el aprendizaje que no han logrado superar en su momento. Las medidas adoptadas a este respecto son las que a continuación se detallan:

1. Dedicar un periodo de tiempo en cada clase a resolver posibles dudas.
2. Proponer actividades de estudio que el alumnado debe realizar en casa y entregar al profesor para que las corrija. Estas tareas estarán relacionadas con las actividades desarrolladas durante el desarrollo de las clases e incluirán preguntas similares a las de las pruebas de examen.
3. Proponer la realización de trabajos voluntarios relacionados con

los saberes que se imparten, en los que el alumnado debe proponer actividades de aprendizaje para sus compañeros.

4. Implicar al alumnado de manera activa en el desarrollo de las sesiones debiendo preparar y proponer a sus compañeros actividades relacionadas con los criterios de evaluación no superados.

5. Plantear la realización de trabajos de análisis y profundización sobre los saberes básicos del curso.

6. Realización de esquemas y resúmenes que mejoren la comprensión de los aspectos teóricos.

7. Facilitar la práctica de saberes que así lo requieran a través de guías de autoayuda, con compañeros y/o con el profesor. Se podrán realizar fuera del horario lectivo o durante los recreos.

Para el alumnado que en el presente curso 2024-2025 repita curso se creará un **plan individualizado de mejora**, tomando como referencia el documento incluido en Anexos II, atendiendo a las particularidades del propio alumnado repetidos, planteando medidas a lo largo del curso para facilitar la superación de la materia de educación física. En el caso del alumnado repetidor en el presente curso, se realizará un seguimiento partiendo del plan individualizado de mejora del curso anterior.

**Refuerzos (pendientes):** El alumnado con la materia suspensa de cursos anteriores deberán superar una prueba teórica en la que deberán responder a cuestiones relativas a los saberes del curso suspenso (examen, trabajo y/o cuadernillo de actividades en fecha y forma). Será imprescindible para la recuperación de la materia pendiente tener superada la 1ª evaluación del curso actual.

Además, se puede plantear en cada curso la realización de pruebas o actividades teórico-prácticas. Estas pruebas estarán directamente relacionadas con los objetivos, competencias y criterios de evaluación que se establecen en la programación para la superación de dicho nivel académico.

Para facilitar la superación de las asignaturas pendientes por parte del alumnado, estos podrán realizar propuestas de trabajos y actividades que se ajusten a sus capacidades e intereses, siempre y cuando sean proposiciones razonables, estén íntimamente relacionadas con el desarrollo de la materia.

La realización de dichas pruebas, tanto teóricas como prácticas, así como la entrega de trabajos se realizarán a **principios del segundo trimestre**. Se establecerá una fecha según se decida en CCP sin que afecte a la realización de pruebas de otras materias.

En el presente curso 2024/2025, no hay ningún alumno/a con la materia pendiente. Como anexo I se incluye el informe personalizado de recuperación.

## **6. INCORPORACIÓN DE LOS CONTENIDOS TRANSVERSALES**

- **ESO**

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

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

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

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

e) El desarrollo del espíritu emprendedor; la adquisición de competencias para la creación y el desarrollo de los diversos modelos de empresas, para el

fomento de la igualdad de oportunidades y del respeto al emprendedor y al

empresario, así como para la promoción de la ética empresarial y la responsabilidad social corporativa; el fomento de los derechos del trabajador y del respeto al mismo; la participación del alumnado en actividades que le permitan afianzar el emprendimiento desde aptitudes y actitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la solidaridad, la confianza en uno mismo y el sentido crítico.

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

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

#### ● **Bachillerato**

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

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

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

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

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

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

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

h) La prevención de los accidentes de tráfico, con el fin de que el alumnado conozca sus derechos y deberes como usuario de las vías en calidad de peatón, viajero y conductor de bicicletas o vehículos de motor, respete las normas y señales y se favorezca la convivencia, la tolerancia, la prudencia, el auto control, el diálogo y la empatía con actuaciones adecuadas tendentes a evitar los accidentes de tráfico y sus secuelas.

## **7. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE**

### **7.1. INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN, EN SU CASO, DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EN RELACIÓN A LOS PROCESOS DE MEJORA.**

A lo largo del curso se tratará de conseguir mejoras en cuanto a las instalaciones del centro (ventilación, limpieza, líneas de las pistas, vallado de las pistas, redes de las canastas de baloncesto, redes de las porterías...)

así como la adquisición del material necesario para el desarrollo de las actividades enmarcadas en la aplicación de la Programación.

Por otro lado, teniendo en cuenta las evaluaciones referidas al desarrollo de la labor

docente, así como de la Programación se obtendrá información que permitirá reajustar y realizar los cambios necesarios para la mejora de las mismas a través de los siguientes indicadores de logro:

<b>ASPECTOS SUSCEPTIBLES DE ANALIZAR COMO PARTE DE LA REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Los objetivos y el desarrollo de los saberes básicos se adaptan a las posibilidades reales y contextualizados. Son válidos y actuales.					
La Programación permite el desarrollo de las capacidades del alumnado así como la consecución de las competencias clave.					
Las actividades ysaberes básicos son concretos, ajustándose a la legislación vigente.					
Los medios utilizados son los adecuados y están perfectamente aprovechados					
La metodología utilizada ha sido adecuada.					
Existe ajuste entre los que se había previsto y lo que realmente se consigue.					
La evaluación es correcta.					
La atención a la diversidad se ha ajustado a las necesidades del alumnado.					
Ha existido buena relación alumnado-profesor y con el resto de la Comunidad Educativa, así como la coordinación con otros Departamentos.					

## 7.2. INDICADORES PARA FACILITAR EL ANÁLISIS DE LAS PRÁCTICAS DOCENTES DEL PROFESORADO.

La **autoevaluación** será a través de un diario reflexivo, en él se anotará de manera previa a cada clase los planes previstos para su desarrollo, una vez acabada describo lo que ha ocurrido en la clase y por último añado una reflexión donde reflejar los aspectos que se podrían haber mejorado (organización, metodología, actividades, estilos.), el **alumnado** tendrá un espacio abierto en la plataforma Google Classroom o a través de Formularios Google donde podrán responder un cuestionario de manera anónima en el que respondan a preguntas como.

### EVALUACIÓN DOCENTE

Preguntas	Nunca	Casi nunca	A veces	Siempre
1. La clase de EF hace que me sienta bien				
2. El profesor nos trata de manera adecuada				
3. Explica los ejercicios y actividades con claridad				
4. Se dirige a nosotros con respeto				
5. Se puede hablar con él				
6. Se preocupa por nosotros				
7. Nos anima durante los ejercicios y actividades				
8. Muestra entusiasmo durante las clases				
9. Tiene unas normas claras para la clase				
10. Participa con nosotros en las actividades				
11. Es muy estricto y rígido				

12. Atiende a nuestras propuestas y las valora				
13. Nos corrige cuando actuamos de manera inapropiada				
14. Pregunta si entendemos lo que nos propone				
15. Evalúa de forma correcta				
16. Ayuda a realizar las actividades a quien lo necesita				

## **8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.**

### **Justificación y objetivos de las actividades planteadas:**

La temporalización de las actividades queda sujeta al desarrollo de las clases y a su vinculación directa con dichas actividades, además de la climatología y su influencia en las diferentes actividades complementarias y extraescolares.

Las actividades complementarias y extraescolares que el Departamento de Educación Física plantea para el curso 2024/2025 son las siguientes:

#### **1. Denominación de la actividad: Actividades entorno cercano**

-Coordinadoras: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

-Lugar de celebración: Entorno natural cercano al instituto (Sierra de Montánchez, castillo...).

-Objetivos de la actividad:

- Conocer los espacios naturales próximos al centro aptos para la práctica de actividades físicas en la naturaleza.
- Desarrollar la condición física del alumnado mediante una marcha en la que se pongan en práctica los conocimientos adquiridos sobre resistencia.
- Aplicar conceptos básicos sobre el senderismo.
- Conocer, respetar y valorar el medio natural más próximo

-Descripción de la actividad: salida del instituto en horario lectivo y desplazamiento hasta el inicio de la ruta. Se proporciona al alumnado la información relevante sobre la

localidad y el espacio natural y se comienza la ruta. Al finalizar se recorre los puntos más significativos de la localidad.

-Duración de la actividad (Horario aproximado de salida y llegada): desde las 08:30 hasta las 14:30, aproximadamente.

Alumnado al que va dirigida la actividad: 1º, 2º, 3º y 4º ESO + bachillerato.

-Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez, Consolación Lázaro Galán y tutores

-Memoria económica: Sin coste para el alumnado ni el centro.

## **2. Denominación de la actividad: Educavita.**

- Coordinadoras: Mª Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

- Lugar de celebración: Villafranca de los Barros (Colegio San José).

- Objetivos de la actividad:

- Conocer los espacios naturales próximos al centro aptos para la práctica de actividades físicas en la naturaleza.
- Desarrollar la condición física del alumnado mediante una marcha en la que se pongan en práctica los conocimientos adquiridos sobre resistencia.

- Descripción de la actividad: salida del instituto a las 08:30 y desplazamiento hasta Villafranca de los Barros. Al tratarse de un recinto cerrado y vigilado, el alumnado se podrá desplazar de manera libre y autónoma en busca de las actividades que mayor interés les represente, bajo la supervisión y vigilancia del profesorado responsable y del personal organizador de la actividad.

-Duración de la actividad (Horario aproximado de salida y llegada): desde las 08:30 hasta las 20:00, aproximadamente.

- Alumnado al que va dirigida la actividad: 1º, 2º, 3º, 4º ESO y 1º bachillerato.

- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez - Consolación Lázaro Galán.

- Memoria económica: cada alumno/a deberá aportar 10 euros, aproximadamente

## **3. Denominación de la actividad: Asistencia al Máster de Tenis de Madrid.**

- Coordinadoras: Mª Mercedes Álvarez López , Consolación Lázaro Galán.

- Lugar de celebración: Madrid, Caja Mágica.

- Objetivos de la actividad:

- Asistir a una competición deportiva de ámbito internacional.
- Reconocer las técnicas básicas comunes a los deportes de raqueta aprendidos

en el aula.

- Conocer la estructura y gestión de un evento deportivo internacional.
- Aprender a desenvolverse como espectador, con autonomía y respeto, en competiciones deportivas.

-Descripción de la actividad: salida del instituto a las 07:00 y desplazamiento hasta Caja Mágica. Se proporciona toda la información necesaria sobre el recinto, los horarios y las competiciones. Se recorre la instalación para conocer los distintos espacios. Asistencia a los encuentros deportivos. Regreso al final del último partido.

- Duración de la actividad: desde las 07:00 hasta las 22:00, aproximadamente.

- Alumnado al que va dirigida la actividad: 3º, 4º ESO, 1º y 2º Bachillerato.

- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez - Consolación Lázaro Galán y tutores.

- Memoria económica: cada alumno/a deberá aportar 30 euros, aproximadamente.

#### **4. Denominación de la actividad: Actividades acuáticas.**

- Coordinadoras: Mª Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

- Lugar de celebración: Isla del Zújar / Pantano de Orellana / La Isla (Plasencia) / Alqueva (Portugal)

- Objetivos de la actividad:

- Conocer la oferta y alternativas de práctica que ofrece la Comunidad y entorno.
- Iniciarse en la práctica de actividades acuáticas aprendiendo técnicas básicas
- Aprender a desenvolverse con autonomía y respeto a las normas.

- Descripción de la actividad: Comienzo de las clases con el material suministrado y contratado, durante la mañana y tarde que dura la actividad. Los participantes en la actividad realizarán actividades relacionadas con el medio acuático así como de aventura.

- Duración de la actividad: salida hacia las 8:30 horas y regreso hacia las 20:00 horas.

- Alumnado al que va dirigida la actividad: 2º, 3º ESO y 4º ESO.

- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán y Tutores.

- Memoria económica: cada alumno/a deberá aportar 40 euros, aproximadamente.

#### **5. Denominación de la actividad: Juegos Olímpicos de la juventud en Mérida.**

- Coordinadoras: Mª Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán.

- Lugar de celebración: Mérida.

- Objetivos de la actividad:

Conocer y respetar la cultura, las normas y las reglas deportivas existentes en los JJOO en la antigua Grecia.

- Competir con alumnado de otras localidades en diversas modalidades deportivas.
- Conocer, respetar y valorar la riqueza patrimonial de nuestra comunidad.

- Descripción de la actividad: salida del instituto a las 08:30 y desplazamiento hasta Mérida. Se proporciona al alumnado la información relevante sobre la localidad y la historia y arquitectura del circo romano. El alumnado compite en diversas competiciones deportivas y conviven con el resto de alumnado. Puede hacerse noche en un albergue en Mérida junto con el resto de alumnado participantes. Al día siguiente, continuación de las competiciones. Tras la entrega de premios y la ceremonia de clausura se regresa al instituto.

- Duración de la actividad: desde las 08:25 hasta las 22:00 del día siguiente, aproximadamente.

- Alumnado al que va dirigida la actividad: 2º y 4º ESO.

- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez López, Consolación Lázar Galán y Tutores.

- Memoria económica: cada alumno/a deberá aportar 20 euros, aproximadamente.

## **6. Denominación de la actividad: Desarrollo sesiones de EF en instalaciones deportivas y entorno cercano de Montánchez.**

- Coordinadoras: Mª Mercedes Álvarez López - Consolación Lázar Galán.

- Lugar de celebración: Término municipal de Montánchez.

- Descripción de la actividad: Realización de las clases de EF en el parque adyacente al centro e instalaciones de la localidad (pistas de pádel, pistas de tenis, pabellón...) para el desarrollo de determinados saberes a lo largo del año. Se inicia la clase en el centro y después se dirige el grupo al lugar de desarrollo del contenido práctico. Se regresa al instituto cinco minutos antes del final de la clase.

- Alumnado al que va dirigida la actividad: Todos los cursos en los siguientes bloques de saberes: Actividades físicas en el medio Natural, Condición física y salud, juegos predeportivos.

- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez López, Consolación Lázar Galán y Tutores.

- Memoria económica: sin coste para el alumnado ni el centro.

## **7. Denominación de la actividad: Competición de orientación**

- Coordinadoras: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.
- Lugar de celebración: Entorno natural de Montánchez.
- Objetivos de la actividad:
  - Conocer los espacios naturales deportivos al centro aptos para la práctica de actividades físicas en la naturaleza.
  - Desarrollar la condición física del alumnado mediante una competición en la naturaleza.
  - Aplicar conceptos básicos de orientación.
- Descripción de la actividad: Organización y participación en una competición del deporte de orientación en el entorno natural cercano al centro.  
Se proporciona al alumnado el material indispensable para realizar la actividad (mapa con las balizas a desarrollar y brújula para poder orientarse en el entorno) y se da comienzo a la competición, distribuyendo al alumnado en grupos de 3-4 personas.
- Duración de la actividad (Horario aproximado de salida y llegada): desde las 08:30 hasta las 14:30, aproximadamente.
- Alumnado al que va dirigida la actividad: 4<sup>o</sup> ESO y 1<sup>o</sup> Bachillerato.
- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán y Tutores.
- Memoria económica: sin coste para el alumnado ni el centro.

## **8. Denominación de la actividad: Visita a la Facultad de Ciencias del Deporte y Ciudad Deportiva de Cáceres.**

- Coordinadoras: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán.
- Lugar de celebración: Cáceres.
- Objetivos de la actividad:
  - Conocer los itinerarios deportivos relacionados con la actividad física cercanos al centro de estudios.
  - Visitar las instalaciones deportivas de referencia
- Descripción de la actividad: salida del centro a las 8:30 con destino a la facultad de ciencias del deporte de Cáceres, para su visita y conocimiento de los estudios que en ella se cursan. Tras ello, desplazamiento a la ciudad deportiva de Cáceres, pudiendo desarrollar algún tipo de actividad en cualquiera de sus instalaciones, según

disponibilidad de las mismas.

- Duración de la actividad (Horario aproximado de salida y llegada): desde las 08:30 hasta las 14:30, aproximadamente.

- Alumnado a los que va dirigida la actividad: 4º ESO y 1º de Bachillerato.

- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán y Tutores.

- Memoria económica: cada alumno/a deberá aportar 5 euros, aproximadamente.

## **9. Denominación de la actividad: Talleres de “Primeros Auxilios”.**

- Coordinadoras: Mª Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán.

- Lugar de celebración: IES “Sierra de Montánchez”.

- Objetivos de la actividad:

- Conocer los principios fundamentales de actuación en caso de accidentes o lesión deportiva.

- Aplicar los mecanismos de protección y actuación ante el accidentado o lesionado en diferentes entornos.

- Descripción de la actividad: Charlas teóricas y talleres prácticos impartidas por Cruz Roja, Protección Civil, Servicios del 112 y la propia profesora durante las clases de Educación Física y en el Día del Centro o Semana Cultural.

- Duración de la actividad: horario lectivo.

- Alumnado a los que va dirigida la actividad: Todo el alumnado

- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán y Tutores.

- Memoria económica: sin coste para el alumnado.

## **10. Denominación de la actividad: Cross urbano/Raid de aventura**

- Coordinadoras: Mª Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán .

- Lugar de celebración: Entorno natural y urbano de Montánchez.

- Objetivos de la actividad:

- Conocer los espacios naturales próximos al centro.
- Aplicar conceptos básicos sobre la carrera atlética.
- Respetar el medio natural más próximo.

- Descripción de la actividad: Participación en una competición deportiva atlética organizada por los servicios de dinamización deportiva.

-Duración de la actividad (Horario aproximado de salida y llegada): desde las 08:30 hasta las 14:30, aproximadamente.

- Alumnado al que va dirigida la actividad: 3º,4º ESO y 1º Bachillerato

- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán y Tutores.

- Memoria económica: sin coste para el alumnado ni el centro.

#### **11. Denominación de la actividad: Programa PROADES del Consejo Superior de Deportes y la Dirección General de Deportes del Gobierno de Extremadura.**

- Coordinadoras: Mª Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán.

- Lugar de celebración: Dependerá de las sedes de cada modalidad deportiva, aún por decidir.

- Objetivos de la actividad:

- Participar y conocer de forma general diferentes modalidades deportivas.
- Convivir con otros acompañantes de otros centros.
- Aprender a desenvolverse con autonomía y respeto durante la participación.

- Descripción de la actividad: Participación e inmersión en la dinámica de trabajo de este tipo de programas formativos, tanto en el aula como en las actividades comunes que se desarrollen en común con los centros participantes en las mismas.

-Duración de la actividad (Horario aproximado de salida y llegada): desde las 08:30 hasta las 14:30, aproximadamente. Salidas y realización de actividades finales quedan pendientes de la convocatoria y adjudicación.

- Alumnado al que va dirigida la actividad determinar

-Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán y Tutores.

- Memoria económica: sin coste alguno para el alumnado.

#### **12 . Denominación de la actividad: “Recreos Olímpicos Recreativos”.**

- Coordinadoras: Mª Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán.

- Lugar de celebración: IES “Sierra de Montánchez”

- Objetivos de la actividad:

- Organizar y promover actividades deportivas y recreativas para su práctica.
- Conocer los fundamentos de gestión relacionados con los eventos deportivos y recreativos.

- Supervisar el normal desarrollo y cumplimiento de normas establecidas en cada una de las actividades planteadas.
- Descripción de la actividad: Organización por el alumnado de 4º ESO y 1º de Bachillerato bajo supervisión del profesor de la asignatura de competiciones y actividades recreativas para disfrute y participación de la comunidad educativa durante los períodos de recreo del curso.
- Duración de la actividad (Horario aproximado de salida y llegada): Recreos del período lectivo.
- Alumnado al que va dirigida la actividad: 1º y 2º de Bachillerato (organización); toda la comunidad educativa (participación).
- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán y Tutores.
- Memoria económica: sin coste económico para el alumnado.

### **13. Denominación de la actividad: Visita al CAMF de Alcuéscar.**

- : Coordinadoras: Mª Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.
- : Lugar de celebración: Alcuéscar (Cáceres).
- : Objetivos de la actividad:
  - Sensibilizar al alumnado sobre los efectos y consecuencias de los accidentes y lesiones que pueden provocar las imprudencias en cualquier entorno.
  - Adquirir valores sociales relacionados con el respeto a los colectivos con discapacidad.
  - Conocer y practicar modalidades deportivas adaptadas según los diferentes tipos de discapacidad.
- : Descripción de la actividad: salida del instituto a las 08:30 y desplazamiento hasta Alcuéscar. Se proporciona al alumnado la información relevante sobre las características del centro y el tipo de trabajo que en él se desarrolla. Conocimiento de las instalaciones y materiales de trabajo específico relacionados con la AF.
- Duración de la actividad (Horario aproximado de salida y llegada): desde las 08:30 hasta las 14:30, aproximadamente.
- : Alumnado al que va dirigida la actividad: 1º, 2º y 3º de ESO.
- : Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán y Tutores.
- : Memoria económica: cada alumno/a deberá aportar 3 euros, aproximadamente.

#### **14. Denominación de la actividad: Proyecto de la Junta de Extremadura "Rutas por espacios naturales".**

- Coordinadoras: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán.

- Lugar de celebración: Comarcas naturales de la provincia de Cáceres (Sierra de Gata, Valle del Jerte, La Vera, Valle del Ambroz, etc).

- Objetivos de la actividad:

- Conocer los espacios naturales autonómicos aptos para la práctica de actividades físicas en la naturaleza.
- Aplicar conceptos básicos sobre el senderismo.
- Conocer, respetar y valorar el medio natural más próximo.

- Descripción de la actividad: salida del instituto a las 08:30 y desplazamiento hasta el inicio de la ruta. Se proporciona al alumnado la información relevante sobre la localidad y el espacio natural y se comienza la ruta. Al finalizar se recorre los puntos más significativos de la localidad.

- Duración de la actividad (Horario aproximado de salida y llegada): desde las 08:30 hasta las 18:00, aproximadamente.

- Alumnado al que va dirigida la actividad: alumnado de 1<sup>o</sup> y 2<sup>o</sup> ESO

- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán y Tutores.

- Memoria económica: sin coste económico para el alumnado ni para el Centro.

#### **15. Denominación de la actividad: Cross urbano de orientación en la Ciudad Monumental de Cáceres.**

- Coordinadoras: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán .

- Lugar de celebración: Cáceres.

- Objetivos de la actividad:

- Conocer los espacios urbanos próximos al centro aptos para la práctica de actividades físicas al aire libre.
- Aplicar conceptos básicos sobre la orientación.
- Conocer, respetar y valorar el medio cultural y patrimonial.

- Descripción de la actividad: Organizado por el Ayuntamiento de Cáceres y el TAFAD del IES AL-QÁZERES, participación en una competición del deporte de orientación en el entorno cultural de la ciudad de Cáceres.

Se proporciona al alumnado el material indispensable para realizar la actividad (mapa con las balizas a desarrollar y brújula para poder orientarse en el entorno) y se da

comienzo a la competición, distribuyendo al alumnado en grupos de 3-4 personas. Se intentará realizar esta actividad conjuntamente con la visita a la Facultad de Ciencias del Deporte.

-Duración de la actividad (Horario aproximado de salida y llegada): desde las 08:30 hasta las 14:30, aproximadamente.

- Alumnado al que va dirigida la actividad: 3º, 4º de ESO y 1º Bach

- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán y Tutores.

- Memoria económica: cada alumno/a deberá aportar 5 euros, aproximadamente.

#### **16. Denominación de la actividad: Ruta de senderismo “Isabel La Católica ” de Cañamero-Guadalupe.**

- Coordinadoras: Mª Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán.

- Lugar de celebración: Cañamero-Guadalupe. Otras posibles rutas a realizar: “Las Nogaledas” en Navaconcejo, “Castaños de la Calabaza” Castañar de Ibor, “Fuente de los Moros y cristianos y Castillo Mozárabe” en Hornachos.

- Objetivos de la actividad:

- Conocer los espacios naturales próximos para la práctica de la actividad física al aire libre.
- Conocer y respetar el medio natural.

- Descripción de la actividad: salida del instituto a las 08:30 y desplazamiento hasta el inicio de la ruta. Se proporciona al alumnado la información relevante sobre la localidad y el espacio natural y se comienza la ruta. Al finalizar se recorre los puntos más significativos de la localidad.

-Duración de la actividad (Horario aproximado de salida y llegada): desde las 08:30 hasta las 14:30, aproximadamente.

- Alumnado al que va dirigida la actividad: 1º y 2º de E.S.O.

- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán y Tutores.

- Memoria económica: cada alumno/a deberá aportar 5 euros, aproximadamente.

#### **17. Denominación de la actividad: Visita Espacio de Creación Joven (Mérida).**

- Coordinador de la actividad: Mª Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán.

- Lugar de celebración: ECJ de Mérida

- Objetivos de la actividad:

- Fomentar la práctica de actividades artísticas y creativas relacionadas con el ocio y tiempo libre

- Conocer y utilizar los recursos técnicos necesarios para la realización de actividades relacionadas con la música, artes plásticas, audiovisuales, actividad física, nuevas tecnologías...

- Aprender a compartir actividades y espacios entre iguales, fomentando el respeto hacia los demás.

-Descripción de la actividad: Salida a las 08.30 hacia Mérida, en el Espacio de Creación Joven de la localidad se realizarán talleres relacionados con las artes plásticas, música, actividad física, etc. La llegada al instituto será a las 14.30

-Duración de la actividad (Horario aproximado de salida y llegada): desde las 08:30 hasta las 14:30, aproximadamente.

- Alumnado al que va dirigida la actividad: 2º y 3º ESO.

- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán y tutores.

- Memoria económica: cada alumno/a deberá aportar 5 euros, aproximadamente.

### **18. Denominación de la actividad: “Conoce tu Parque de Monfragüe”. Programa de la Junta de Extremadura.**

- Coordinadoras: Mª Mercedes Álvarez López, Consolación Lázaro Galán.

- Lugar de celebración: Parque Nacional de Monfragüe (Torrejón El Rubio)

- Objetivos de la actividad:

- Desarrollar actividades físicas deportivas en el medio natural.

- Promover el conocimiento de las figuras de protección de espacios naturales.

- Descripción de la actividad: Salida a las 08.30 hacia Torrejón El Rubio, al llegar se realizará una primera marcha senderista por el Parque Natural con el guía del Programa. Llegada a “Los chozos”, reparto de habitaciones y comida. En este lugar se pasarán 2 noches. A lo largo del día y la tarde se realizarán actividades relacionadas con la actividad física y el medio ambiente. La llegada al centro será a las 14.30

-Duración de la actividad (Horario aproximado de salida y llegada): desde las 08:30 hasta las 14:30, aproximadamente (2 noches).

- Alumnado al que va dirigida la actividad: 2º y 3º ESO

- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez

López, Consolación Lázaro Galán y tutores.

- Memoria económica: sin coste para el alumnado

### **19. Denominación de la actividad: campeonato de Extremadura de orientación de centros escolares.**

- Coordinadoras: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

- Lugar y fecha de celebración: por determinar

- Objetivos de la actividad:

- Contribuir al desarrollo de su autonomía, su capacidad de superación y el compañerismo.
- Fomentar el respeto por el entorno natural y su cuidado.

- Descripción de la actividad: salida desde el instituto a las 8:30 hacia Mérida para participar en dos pruebas: media distancia, que dará comienzo a las 10:30h y sprint, que comenzará a las 13: h

-Duración de la actividad (Horario aproximado de salida y llegada): desde las 08:30 hasta las 15:30 / 16:00 h, aproximadamente.

- Alumnado al que va dirigida la actividad: 1º, 2º, 3º,4º ESO, Bachillerato y FPB.

- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez, Consolación Lázaro Galán y tutores.

- Memoria económica: cada alumno/a debe hacerse cargo del precio del autobús, entre 8 y 10 euros aproximadamente.

### **20. Denominación de la actividad: Programa experiencias. Jedes 2023.**

- Coordinadoras: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

- Lugar y fecha de celebración: por determinar.

- Objetivos de la actividad:

- Valorar la participación y realización de actividad física de forma conjunta con personas de diferentes capacidades.

- Descripción de la actividad: convivencia con personas de diferentes capacidades teniendo como nexo de unión entre ambos grupos las actividades en el MN

- Alumnado al que va dirigida la actividad: 1º, y 2ºESO.

- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez, Consolación Lázaro Galán y tutores.

-Memoria económica: cada alumno/a se hará cargo de los gastos del autobús.

## **21. Denominación de la actividad: clínic de baloncesto.**

- Coordinadores de la actividad: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán

- Lugar celebración: IES Sierra de Montánchez.

- Objetivos de la actividad:

- Reforzar y ampliar los conocimientos adquiridos sobre el baloncesto.
- Conocer más de cerca el baloncesto en nuestra comunidad autónoma.
- Valorar aspectos como el sacrificio, el trabajo y la constancia para llegar a

alcanzar las metas propuestas.

- Alumnado al que va dirigida la actividad: 1<sup>o</sup>, y 2<sup>o</sup>ESO.

- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez - Consolación Lázaro Galán y tutores

- Memoria económica: ninguna

## **22. “Marcha Conoce Extremadura” Actividad interdisciplinar con un centro de la provincia de Badajoz .El IES “San José”de Villanueva de la Serena.**

- Coordinadores: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

- Lugar celebración:a determinar.

- Objetivos de la actividad:

- Valorar el medio natural como lugar posible de práctica de actividad física recreativa, probar algunas de estas actividades y aplicar habilidades que pueden ser utilizadas en el mismo, valorando su utilidad.
- Conocer actividades diferentes, mediante talleres para poder utilizar en su tiempo libre.
- Desarrollar el trabajo entre iguales.

- Alumnado al que va dirigida la actividad: 4<sup>o</sup>ESO.

- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez - Consolación Lázaro Galán y tutores

- Memoria económica: 400-450 euros. Unos 10 euros por alumno.

## **23. Denominación de la actividad: Día Blanco:**

-Coordinadores: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

-Lugar y fecha: Pendiente de la presencia de nieve, finales del segundo trimestre

principio de abril.

-Objetivos de la actividad:

- Conocer los deportes de invierno.
- Realizar actividad física en el medio ambiente, respetando y cuidando el entorno natural.

-Descripción: Excursión a la Plataforma de Candelario (alternativamente se podrá plantear una visita a la estación invernal de "La Covatilla") y contacto con el medio natural nevado.

Se haría un día de esquí o una ruta de senderismo en terreno nevado.

-Duración de la actividad: Salida desde el instituto a las 8:30 hacia la estación de esquí y regreso a las 20:30 aproximadamente.

-Alumnado al que va dirigida la actividad: 1º, 2º, 3º, 4º de ESO y 1º Bachillerato.

- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

-Estimación del coste económico: Si se hace esquí en torno a 70€. Si surge la ruta de senderismo sobre 10/20€.

#### **24. Denominación de la actividad: Semana Blanca:**

-Coordinadores: Mª Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

-Lugar y fecha: La ubicación será Sierra Nevada o Andorra, pendiente de la presencia de nieve y el estado de las pistas.

-Objetivos de la actividad:

- Conocer los deportes de invierno.
- Realizar actividad física en el medio ambiente, respetando y cuidando el entorno natural.

-Descripción: Iniciación a los deportes de invierno, en concreto al esquí y snow.

-Duración de la actividad: 4 o 5 días.

-Alumnado al que va dirigida la actividad: 1º, 2º, 3º, 4º de ESO y 1º Bachillerato.

- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

-Estimación del coste económico: 400-450€.

#### **25. Denominación de la actividad:Semana Náutica:**

-Coordinadores: Mª Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

-Lugar de celebración y fecha: Por determinar.

- Objetivos de la actividad:

- Conocer y practicar actividades en el medio acuático.
- Desarrollar y poner en práctica los saberes trabajados en clase.
- Respetar el entorno natural.

-Descripción: Realización de actividades y deportes relacionados con el medio acuático en el entorno cercano. Realizar un bautismo de piragüismo o una actividad de kayaks.

-Alumnado al que va dirigida la actividad: 3º y 4º ESO y 1º Bachillerato.

- Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

-Memoria económica: 30-40 €

## **26. Denominación de la actividad: Actividades en el Anillo.**

-Coordinadores: Mª Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

-Lugar de celebración y fecha: Por determinar.

-Objetivos de la actividad:

- Conocer y practicar actividades en el medio natural.
- Desarrollar y poner en práctica los saberes trabajados en clase.
- Respetar el entorno natural.

-Descripción: Visita a las instalaciones deportivas del Anillo y realización de actividades de senderismo, bicicleta de montaña, paddle surf, piragüismo, etc.

-Alumnado al que va dirigida la actividad: 1º, 2º, 3º y 4º ESO y 1º Bachillerato.

-Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez, Consolación Lázaro Galán y tutores.

-Memoria económica: 15/20€ por alumno.

## **27. Denominación de la actividad: Visita a rocódromo.**

-Coordinadores: Mª Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

-Lugar de celebración y fecha: En función de la disponibilidad Cáceres o Plasencia.

-Objetivos de la actividad:

- Conocer las instalaciones y medidas de seguridad propias de la escalada.
- Desarrollar y poner en práctica los saberes trabajados en clase.

Fomentar la cooperación entre compañeros a través de actividades que requieren de confianza mutua.

- Descripción: Visita al rocódromo y desarrollo de actividades de iniciación a la escalada.

-Alumnado al que va dirigida la actividad: 3º y 4º ESO, 1º y 2º Bachillerato.

-Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez, Consolación Lázaro Galán.

-Memoria económica: 15/20€ por alumno

## **28. Denominación de la actividad: Jornada de escalada.**

-Coordinadores: Mª Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

-Lugar de celebración y fecha: Aún por determinar.

-Objetivos de la actividad:

- Conocer las técnicas propias de la escalada deportiva y sus medidas de seguridad.
- Desarrollar y poner en práctica los saberes trabajados en clase.
- Fomentar la cooperación entre compañeros a través de actividades que requieren de confianza mutua.

-Descripción: Iniciación a la escalada deportiva, trabajando métodos de aseguramiento, progresión en una vía y cuidado del material y entorno natural.

-Alumnado al que va dirigida la actividad: 3º y 4º ESO, 1º y 2º Bachillerato.

-Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez, Consolación Lázaro.

-Memoria económica: 15/20€ por alumno

## **29. Denominación de la actividad: Salida al Bernabéu.**

-Coordinadores: Mª Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

-Lugar de celebración y fecha: Madrid y fecha sin determinar.

-Objetivos de la actividad:

- Vivenciar un partido de fútbol.
- Conocer un espectáculo deportivo y lo que genera.

-Descripción: Viaje a Madrid para ver un partido de champions del Real Madrid.

-Alumnado al que va dirigida la actividad: 1º, 2º, 3º y 4º ESO, 1º y 2º Bachillerato.

-Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: Mª Mercedes Álvarez, Consolación Lázaro Galán.

- Memoria económica: Coste del autobús.

### **30. Denominación de la actividad: Paseos naturales interpretados por el Guadiana.**

-Coordinadores: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

-Lugar de celebración y fecha: por determinar entre las siete opciones diferentes.

-Objetivos de la actividad:

- Vivenciar un paseo por el entorno natural.
- Participar en talleres y gymkanas de concienciación ambiental.

-Descripción: Paseo por el entorno natural de la cuenca del río Guadiana y realización de talleres o gymkanas ambientales, según opción elegida.

-Alumnado al que va dirigida la actividad: 1º, 2º, 3º y 4º ESO.

-Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez, Consolación Lázaro Galán.

-Memoria económica: Coste del autobús.

### **31. Denominación de la actividad: Visita a un Box de CrossFit.**

-Coordinadores: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

-Lugar de celebración y fecha: por determinar .

-Objetivos de la actividad:

- Conocer un Box de CrossFit, como alternativa a los gimnasios tradicionales.
- Participar y vivenciar una sesión adaptada a sus capacidades y posibilidades.

-Descripción: visita al Centro utilizando los recursos del mismo según posibilidades de los alumnos.

-Alumnado al que va dirigida la actividad: 3º ,4º ESO y 1º bachillerato.

-Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez, Consolación Lázaro Galán.

-Memoria económica: 15/20 euros por alumno

### **32. Denominación de la actividad: Ruta senderista barco del Tajo.**

-Coordinadores: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

-Lugar de celebración y fecha: por determinar .

-Objetivos de la actividad:

- Participar y vivenciar una sesión adaptada a sus capacidades y posibilidades.

-Descripción: Disfrutar de una ruta senderista, así como de un.

-Alumnado al que va dirigida la actividad: 1º,2º, 3º ,4º ESO y 1º bachillerato.

-Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez,

Consolación Lázaro Galán.

-Memoria económica: 15/20 euros por alumno.

### **33. Denominación de la actividad: Visita al centro comercial Xanadú**

-Coordinadores: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

-Lugar de celebración y fecha: por determinar.

-Objetivos de la actividad:

- Conocer la posibilidad de practicar deportes y actividades de nieve indoor.
- Participar y vivenciar en actividades de nieve indoor.

-Descripción: Disfrutar de un jornada en el centro comercial Xanadú realizando actividades de nieve.

-Alumnado al que va dirigida la actividad: 1º,2º, 3º ,4º ESO y 1º bachillerato.

-Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez, Consolación Lázaro Galán.

-Memoria económica: 30/40 euros por alumno aproximadamente.

### **34. Denominación de la actividad: Taller de esgrima.**

-Coordinadores: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

-Lugar de celebración y fecha: por determinar .

-Objetivos de la actividad:

- Conocer la posibilidad de practicar deportes minoritarios.
- Participar y vivenciar en actividades de esgrima.

-Descripción: Disfrutar de un jornada en de práctica de un deporte como es la esgrima.

-Alumnado al que va dirigida la actividad: 1º,2º, 3º ,4º ESO y 1º bachillerato.

-Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez, Consolación Lázaro Galán .

- Memoria económica: Sin coste

### **35. Denominación de la actividad: Carrera San Silvestre.**

-Coordinadores: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez López y Consolación Lázaro Galán.

-Lugar de celebración y fecha: el entono del centro educativo.

-Objetivos de la actividad:

- Organizar una carrera en el entorno próximo.
- Vivenciar una carrera en el entorno cercano al centro educativo.

-Descripción: Disfrutar de un jornada en el centro educativo, donde se realizará una carrera solidaria.

-Alumnado al que va dirigida la actividad: Todo el alumnado del centro.

-Profesorado y acompañantes participantes en la actividad: M<sup>a</sup> Mercedes Álvarez, Consolación Lázaro.

-Memoria económica: Sin coste.



## 9. ANEXOS.

### ANEXO I. INFORME PERSONALIZADO DE RECUPERACIÓN DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

<b>Curso:</b> 1º ESO	<b>Materia:</b> EDUCACIÓN FÍSICA
<b>Grupo:</b>	<b>Alumno:</b>
<b>Profesor/a:</b>	
<b><u>MEDIDAS ORGANIZATIVAS</u></b>	
<b><u>Hábitos de Organización y Técnicas de Estudio</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudia siempre en mismo lugar, en silencio y con todo el material necesario ordenado.</li> <li>- Procura tener un horario fijo de estudio empezando todos los días a la misma hora</li> <li>- Procura tener un horario continuo (de 2 a 3 horas) para poder concentrarte, con un descanso de 10 a 15 minutos entre una materia y otra.</li> <li>- Comienza por las tareas de dificultad media, después con las más difíciles y finaliza con las más fáciles.</li> <li>- Planifica todo lo que vayas a hacer:</li> <li>- Ejercicio y tareas    - Pasar apuntes            - Lectura            - Resolver cuestiones y preguntas</li> <li>- Elaborar esquemas    - Hacer un resumen - Memorizar            - Repasar</li> </ul>	
<b><u>Organización por departamentos</u></b>	
Para el próximo curso el alumno deberá seguir el plan de recuperación de pendientes establecido por el departamento. Se recomienda trabajar desde el principio y de forma continua.	

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	NIVEL DE CONSECUICION		
	NO CONSEGUIDO	CASI CONSEGUIDO	CONSEGUIDO
Criterio 1.1. Establecer, organizar y poner en práctica secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.			
Criterio 1.2. Comenzar a incorporar, con progresiva autonomía, procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.			
Criterio 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente			

Criterio 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.			
Criterio 1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.			
Criterio 1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.			
Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición y estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de auto evaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.			
Criterio 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera, y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.			
Criterio 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.			
Criterio 3.1. Identificar y aplicar las capacidades físicas y habilidades motrices necesarias para el desarrollo eficaz en situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición.			
Criterio 3.2. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los papeles de público, participante u otros.			
Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos papeles asignados y responsabilidades.			

<p>Criterio 3.4. Hacer uso, con progresiva autonomía, de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>			
<p>Criterio 4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p>			
<p>Criterio 4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</p>			
<p>Criterio 4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.</p>			
<p>Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional.</p>			
<p>Criterio 4.5. Identificar los aspectos positivos y negativos de la comunicación no verbal observados en las redes sociales y medios de comunicación.</p>			
<p>Criterio 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica</p>			
<p>Criterio 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>			
<p>Criterio 5.3. Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas.</p>			

Montánchez, a \_\_\_\_ de junio de 202\_.

Fdo.



<b>Curso: 2º ESO</b>	<b>Materia: EDUCACIÓN FÍSICA</b>
<b>Grupo:</b>	<b>Alumno:</b>
<b>Profesor:</b>	
<b><u>MEDIDAS ORGANIZATIVAS</u></b>	
<b><u>Hábitos de Organización y Técnicas de Estudio</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudia siempre en mismo lugar, en silencio y con todo el material necesario ordenado.</li> <li>- Procura tener un horario fijo de estudio empezando todos los días a la misma hora</li> <li>- Procura tener un horario continuo (de 2 a 3 horas) para poder concentrarte, con un descanso de 10 a 15 minutos entre una materia y otra.</li> <li>- Comienza por las tareas de dificultad media, después con las más difíciles y finaliza con las más fáciles.</li> <li>- Planifica todo lo que vayas a hacer:</li> <li>- Ejercicio y tareas      - Pasar apuntes              - Lectura              - Resolver cuestiones y preguntas</li> <li>- Elaborar esquemas      - Hacer un resumen      - Memorizar              - Repasar</li> </ul>	
<b><u>Organización por departamentos</u></b>	
Para el próximo curso el alumno deberá seguir el plan de recuperación de pendientes establecido por el departamento. Se recomienda trabajar desde el principio y de forma continua.	

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	NIVEL DE CONSECUICION		
	NO CONSEGUIDO	CASI CONSEGUIDO	CONSEGUIDO
Criterio 1.1. Establecer, organizar y poner en práctica secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.			
Criterio 1.2. Comenzar a incorporar, con progresiva autonomía, procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.			
Criterio 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente			
Criterio 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.			

<p>Criterio 1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.</p>			
<p>Criterio 1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p>			
<p>Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición y estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de auto evaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p>			
<p>Criterio 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera, y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</p>			
<p>Criterio 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>			
<p>Criterio 3.1. Identificar y aplicar las capacidades físicas y habilidades motrices necesarias para el desarrollo eficaz en situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición.</p>			
<p>Criterio 3.2. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los papeles de público, participante u otros.</p>			
<p>Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos papeles asignados y responsabilidades.</p>			

Criterio 3.4. Hacer uso, con progresiva autonomía, de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia			
motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.			
Criterio 4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.			
Criterio 4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.			
Criterio 4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.			
Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional.			
Criterio 4.5. Identificar los aspectos positivos y negativos de la comunicación no verbal observados en las redes sociales y medios de comunicación.			
Criterio 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica			
Criterio 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.			
Criterio 5.3. Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas.			

Montánchez, a \_\_\_\_ de junio de 202\_.

Fdo.



<b>Curso: 3º ESO</b>	<b>Materia: EDUCACIÓN FÍSICA</b>
<b>Grupo:</b>	<b>Alumno:</b>
<b>Profesor:</b>	
<b><u>MEDIDAS ORGANIZATIVAS</u></b>	
<b><u>Hábitos de Organización y Técnicas de Estudio</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudia siempre en mismo lugar, en silencio y con todo el material necesario ordenado.</li> <li>- Procura tener un horario fijo de estudio empezando todos los días a la misma hora</li> <li>- Procura tener un horario continuo (de 2 a 3 horas) para poder concentrarte, con un descanso de 10 a 15 minutos entre una materia y otra.</li> <li>- Comienza por las tareas de dificultad media, después con las más difíciles y finaliza con las más fáciles.</li> <li>- Planifica todo lo que vayas a hacer:</li> <li>- Ejercicio y tareas      - Pasar apuntes              - Lectura              - Resolver cuestiones y preguntas</li> <li>- Elaborar esquemas      - Hacer un resumen      - Memorizar              - Repasar</li> </ul>	
<b><u>Organización por departamentos</u></b>	
Para el próximo curso el alumno deberá seguir el plan de recuperación de pendientes establecido por el departamento. Se recomienda trabajar desde el principio y de forma continua.	

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	NIVEL DE CONSECUICION		
	NO CONSEGUIDO	CASI CONSEGUIDO	CONSEGUIDO
Criterio 1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.			
Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.			
Criterio 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.			
Criterio 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.			

<p>Criterio 1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p>			
<p>Criterio 1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.</p>			
<p>Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p>			
<p>Criterio 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación.</p>			
<p>Criterio 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p>			
<p>Criterio 2.4. Expresar la comprensión de la actuación en diferentes situaciones motrices reales o adaptadas reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación.</p>			
<p>Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de funciones, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p>			
<p>Criterio 3.4. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose se activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>			

<p>Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de funciones, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p>			
<p>Criterio 3.4. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>			
<p>Criterio 4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico políticos.</p>			
<p>Criterio 4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p>			
<p>Criterio 4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.</p>			
<p>Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional y su contribución al crecimiento de nuestra sociedad.</p>			
<p>Criterio 4.5. Adoptar una postura crítica ante los aspectos negativos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación, actuando adecuadamente para evitar que se produzcan.</p>			
<p>Criterio 5.1. Participar en las actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo</p>			

conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.			
Criterio 5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.			

Montánchez, a \_\_\_\_ de junio de 202\_.

Fdo.



<b>Curso:</b> 1º Bachillerato	<b>Materia:</b> EDUCACIÓN FÍSICA
<b>Grupo:</b>	<b>Alumno:</b>
<b>Profesor:</b>	
<b><u>MEDIDAS ORGANIZATIVAS</u></b>	
<b><u>Hábitos de Organización y Técnicas de Estudio</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudia siempre en mismo lugar, en silencio y con todo el material necesario ordenado.</li> <li>- Procura tener un horario fijo de estudio empezando todos los días a la misma hora</li> <li>- Procura tener un horario continuo (de 2 a 3 horas) para poder concentrarte, con un descanso de 10 a 15 minutos entre una materia y otra.</li> <li>- Comienza por las tareas de dificultad media, después con las más difíciles y finaliza con las más fáciles.</li> <li>- Planifica todo lo que vayas a hacer:</li> <li>- Ejercicio y tareas      - Pasar apuntes              - Lectura              - Resolver cuestiones y preguntas</li> <li>- Elaborar esquemas      - Hacer un resumen - Memorizar              - Repasar</li> </ul>	
<b><u>Organización por departamentos</u></b>	
Para el próximo curso el alumno deberá seguir el plan de recuperación de pendientes establecido por el departamento. Se recomienda trabajar desde el principio y de forma continua.	

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	NIVEL DE CONSECUICION		
	NO CONSEGUIDO	CASI CONSEGUIDO	CONSEGUIDO
Criterio 1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.			
Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.			
Criterio 1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.			

<p>Criterio 1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.</p>			
<p>Criterio 1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.</p>			
<p>Criterio 1.6. Investigar y conocer las posibles salidas profesionales relacionadas con las diferentes manifestaciones de la motricidad, así como el impacto laboral, económico, social y ecológico de las mismas y su repercusión en el entorno más cercano.</p>			
<p>Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</p>			
<p>Criterio 2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración- oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>			
<p>Criterio 2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave, tanto propios como ajenos, que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p>			
<p>Criterio 2.4. Analizar la actuación motriz en diferentes situaciones, reales o adaptadas, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación, para poner en práctica actuaciones encaminadas a minimizar los errores.</p>			
<p>Criterio 3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, a la vez que adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</p>			

<p>Criterio 3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.</p>			
<p>Criterio 3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia en cualquiera de sus formas, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.</p>			
<p>Criterio 4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.</p>			
<p>Criterio 4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.</p>			
<p>Criterio 4.3. Utilizar de forma autónoma los recursos expresivos para resolver retos en las creaciones y representaciones artísticas, participando activamente y potenciando la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones.</p>			
<p>Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artísticoexpresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de forma intencionada al crecimiento personal y de la sociedad a la que pertenecen.</p>			
<p>Criterio 5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p>			

Criterio 5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.			
--	--	--	--

Montánchez, a \_\_\_\_ de junio de 202\_.

Fdo.



## ANEXO II. MODELO DE PLAN PERSONALIZADO.

### MODELO PLAN ESPECÍFICO PERSONALIZADO

<b>Alumno/a:</b>	<b>Curso escolar:</b> 2024/2025
<b>Curso:</b>	<b>Tutor/a:</b>
<b>Materia:</b> Educación Física	<b>Profesor/a:</b>

#### 1.- JUSTIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

#### 2.- MEDIDAS DE REFUERZO ORGANIZATIVAS Y METODOLÓGICAS ESPECÍFICAS

En Montánchez a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202

Fdo.: \_\_\_\_\_