



IES
Quintana de la Serena

Quintana de la Serena, Badajoz



**DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA**



1º ESO

Raquel Roncero García y Ramón Cidoncha Torres
Curso 2022/23

1. SITUACIONES DE APRENDIZAJE EN CADA TRIMESTRE.

Estas son las Situaciones de Aprendizajes (antiguas Unidades Didácticas) que vamos a tratar a lo largo del curso.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE 1º ESO					
PRIMER TRIMESTRE		SEGUNDO TRIMESTRE		TERCER TRIMESTRE	
SA	TITULO	SA	TITULO	SA	TITULO
1	CONDICION FISICA	4	BALONCESTO	7	MALABARES Y DEPORTES RECREATIVOS
2	GIMNASIA RÍTMICA	5	VOLEIBOL	8	JUEGOS POPULARES
3	EXPOSICION ORAL: APRENDER A HACERLA	6	KARATE	9	EXPOSICION ORAL:HABITOS SALUDABLES
				10	RETOS Y COREOGRAFIA

2. COMPETENCIAS ESPECIFICAS DEL ÁREA DE EDUCACION FISICA.

Estas son las competencias que debe adquirir el alumno al final de 1º ESO. Cada una de las cinco tiene un peso de un **20%** en la nota final de la materia.

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.
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.

3. CRITERIOS DE EVALUACION DEL ÁREA DE EDUCACION FISICA.

Estos son las concreciones de las Competencias Específicas. Estos Criterios de Evaluación son los que deben adquirir los alumnos al final de 1º ESO. Cada uno tiene un porcentaje para que cada Competencia Específica cumpla con el 20%.

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.	20%
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.	3.3%
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.	3.3%
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	3.3%
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	3.3%
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.	3.3%
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.	3.3%

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.	20%
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.	6.6%
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, 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.	6.6%
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.	6.6%

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.	20%
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.	5%
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.	5%
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	5%
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.	5%

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.	20%
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.	4%
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	4%
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.	4%
4.4	Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional .	4%
4.5	Identificar los aspectos positivos y negativos de la comunicación no verbal observados en las redes sociales y medios de comunicación .	4%

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.	20%
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.	6.6%
5.2	Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	6.6%
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 .	6.6%

SITUACION DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS	1. SALUD						2. DEPORTES			3. ACTITUD				4. EXPRESION CORPORAL					5. NATURALEZA			
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	
PRIMER TRIMESTRE																							
1. CONDICION FISICA	FICHA																						
	EX. HUESOS																						
	TESTS DE C.FISICA																						
	ACTITUD																						
2. GIMNASIA RÍTMICA	ELABORAR CINTA																						
	COREOGRAFIAS																						
	ACTITUD																						
3. EXPOSICION ORAL	EXPOSICION ORAL																						
	ACTITUD																						
SEGUNDO TRIMESTRE																							
4. DEPORTES DE EQUIPO	PRÁCTICO BASKET																						
	PRÁCT VOLEIBOL																						
	FICHA DEPORTES																						
	KAHOOT																						
	ACTITUD																						
5. KARATE	PRÁCTICO																						
	ACTITUD																						
6. CALENTAR	CALENTAMIENTO																						
	ACTITUD																						
TERCER TRIMESTRE																							
7. JUEGOS DE PISTA Y ALTERNATIVOS	PRACTICO																						
	ACTITUD																						
8. JUEGOS POPULARES	EXPLICAR JUEGO																						
	CONSTR JUGUETE																						
	ACTITUD																						
9. HABITOS SALUDABLES Y P. AUXILIOS	EXPOSICION ORAL																						
	ACTITUD																						
10. DANZAS Y RETOS FISICOS	RETOS																						
	COREOGRAFIA																						
	ACTITUD																						

4. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACION FISICA.

SITUACION DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
PRIMER TRIMESTRE	
1. CONDICION FISICA	Cuestionario google form
	Preguntas sobre el curso pasado
	Tests de condición física
	Dirigir un calentamiento
	Examen huesos y músculos
	Ficha de resultados de C.F.
	Observación de actitudes (rúbrica)
2. GIMNASIA RITMICA	Elaboración de la cinta
	Coreografías
	Dirigir un calentamiento
	Cuaderno: colorear la gimnasta
	Observación de actitudes (rúbrica)
3.EXPOSICION ORAL	Exposición
	Power point
	Observación de actitudes (rúbrica)
SEGUNDO TRIMESTRE	
4. DEPORTES DE EQUIPO	Examen práctico
	Cuaderno: tabla
	Cuestionario kahoot
	Dirigir un calentamiento
	Observación de actitudes (rúbrica)
5. KARATE	Examen práctico
	Dirigir un calentamiento
	Observación de actitudes (rúbrica)
6. CALENTAMIENTO	Examen práctico
	Observación de actitudes (rúbrica)
TERCER TRIMESTRE	
7. MALABARES Y DEPORTES ALTERNATIVOS	Fabricación de pelotas de malabares
	Examen práctico de malabares
	Dirigir un calentamiento
	Observación de actitudes (rúbrica)
8.JUEGOS POPULARES	Construcción de un juguete
	Dirigir un calentamiento
	Explicación de su juguete
	Observación de actitudes (rúbrica)
9. HABITOS SALUDABLES Y P. AUXILIOS	Exposición oral de hábitos saludables
	Power point
	Observación de actitudes (rúbrica)
10.RETOS Y DANZAS	Retos
	Coreografías
	Dirigir un calentamiento
	Observación de actitudes (rúbrica)

5.COMPETENCIAS CLAVE.

Estas son las competencias clave que debe adquirir el alumnado al final de 1º ESO y que debemos evaluar desde las diferentes materias.

COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)	
	<p>-Supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos.</p> <p>-Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa.</p> <p>-Constituye la base para el pensamiento propio y para la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber. Por ello, su desarrollo está vinculado a la reflexión explícita acerca del funcionamiento de la lengua en los géneros discursivos específicos de cada área de conocimiento, así como a los usos de la oralidad, la escritura o la asignación para pensar y para aprender. Por último, hace posible apreciar la dimensión estética del lenguaje y disfrutar de la cultura literaria.</p>
CCL1	Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con fluidez, coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir sus opiniones como para construir vínculos personales .
CCL2	Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los distintos ámbitos, con especial énfasis en los textos académicos y de los medios de comunicación, para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.
CCL3	Localiza, selecciona y contrasta de manera autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
CCL4	Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.
CCL5	Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas , evitando los usos discriminatorios , así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación .

COMPETENCIA DIGITAL (CD)

-Implica el **uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales** para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas.

-Incluye **la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la educación mediática, la creación de contenidos digitales** (incluida la programación), **la seguridad** (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la **ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico**.

CD1	Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad , seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos , para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.
CD2	Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales , mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales , seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.
CD3	Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos , datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales , y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.
CD4	Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías
CD5	Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

COMPETENCIA MATEMÁTICA, EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA (STEM).

-Entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible.

*La competencia matemática permite desarrollar y aplicar la perspectiva y el razonamiento matemáticos para resolver diversos problemas en diferentes contextos

*La competencia en ciencia conlleva la comprensión y explicación del entorno natural y social, utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluidas la observación y la experimentación, con el fin de plantear preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas para poder interpretar y transformar el mundo natural y el contexto social.

*La competencia en tecnología e ingeniería aplica los conocimientos y metodologías propios de las ciencias para transformar nuestra sociedad de acuerdo con las necesidades o deseos de las personas en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.

STEM1	Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario
STEM2	Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.
STEM3	Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.
STEM4	Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos
STEM5	Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social , y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER (CPSAA).

Implica la capacidad de

- *Reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante;
- *Gestionar el tiempo y la información eficazmente;
- *Colaborar con otros de forma constructiva;
- *Mantener la resiliencia;
- *Gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida.
- *Hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad;
- *Adaptarse a los cambios;
- *Aprender a gestionar los procesos metacognitivos;
- *Identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas;
- *Contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad;
- *Ser capaz de llevar una vida orientada al futuro;
- *Expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

CPSAA1	Regula y expresa sus emociones , fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.
CPSAA2	Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.
CPSAA3	Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo , distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.
CPSAA4	Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.
CPSAA5	Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento

COMPETENCIA CIUDADANA (CC)

-Contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial.

- Incluye:

*La alfabetización cívica,

*La adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos,

*La reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030.

CC1	Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.
CC2	Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea , la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
CC3	Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia
CC4	Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales , y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable .

COMPETENCIA EMPRENDEDORA (CE)

- Implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas.
- Aporta estrategias que permiten adaptar la mirada para detectar necesidades y oportunidades;
- Entrenar el pensamiento para analizar y evaluar el entorno,
- Crear y replantear ideas utilizando la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico y la reflexión ética, crítica y constructiva dentro de los procesos creativos y de innovación;
- Despertar la disposición a aprender, a arriesgar y a afrontar la incertidumbre.
- Asimismo, implica tomar decisiones basadas en la información y el conocimiento y colaborar de manera ágil con otras personas, con motivación, empatía y habilidades de comunicación y de negociación, para llevar las ideas planteadas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos sostenibles de valor social, cultural y económico-financiero.

CE1	Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.
CE2	Evalúa las fortalezas y debilidades propias , haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.
CE3	Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES (CCEC)

-Supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales. Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad.

-Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad, así como la toma de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

CCEC1	Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico , implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.
CCEC2	Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.
CCEC3	Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.
CCEC4	Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento

Contribución de la E.F. a la adquisición de las competencias clave.

- 1. Competencia en comunicación lingüística.** La rica terminología existente y la diversidad de conceptos e ideas básicas usadas y transmitidas durante la práctica y organización de la actividad física y el deporte propicia, implícitamente, una mejora indudable en este dominio. *La trabajaremos con lectura de libros, revistas, documentos, el cuaderno del alumno; con la escritura del cuaderno del alumno y de fichas y exámenes escritos; y la expresión oral con exposiciones orales, impartición de sesiones o la dirección de los calentamientos, etc.*
- 2. Competencia plurilingüe.** No es una competencia que vamos a evaluar, pero sí, de vez en cuando *hablaremos a los alumnos en inglés, o mediante los proyectos eTwinning.*
- 3. Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.** El seguimiento adecuado de los diferentes parámetros físicos y fisiológicos presentes en todo programa de acondicionamiento físico y el propio control de las intensidades de trabajo durante cualquier sesión de ejercicio físico o actividad deportiva implica la adquisición, el dominio y el desarrollo de conocimientos matemáticos y científicos, así como de los nuevos recursos tecnológicos. *La trabajaremos con la toma de frecuencias cardíacas y los porcentajes para su trabajo de la resistencia, en el tanteo de los partidos, en el trabajo de distancias, en los bits de los bailes, etc.*
- 4. Competencia digital.** En estos tiempos los alumnos van a tener a su disposición una gran cantidad de material digital que les facilitará la realización y el control de sus actividades físicas y que van a tener que aprender a manejar. Este incremento en la competencia digital se verá facilitado por los conocimientos previos que poseen de los diversos dispositivos tecnológicos de uso común en la actualidad. *La trabajaremos con la utilización de rayuela, classroom, kahoot, canva, voki, pixiz, google form, drive, genially, padlet, power point, así como la realización de tareas en formato Word o similar.*
- 5. Competencia personal, social y de aprender a aprender.** El empleo de técnicas de enseñanza en las que se les dota a los alumnos de herramientas pedagógicas adecuadas y de mayor protagonismo en el proceso de mejora y consolidación de su competencia motriz, provocará en ellos mayor curiosidad y motivación, hacia la resolución de los problemas motrices planteados. Durante este proceso de búsqueda la Educación Física puede contribuir decisivamente a la adquisición de esta competencia. Su adquisición facilitará la transferencia de aprendizajes de unas actividades a otras, la capacidad de elegir y utilizar determinados recursos en la realización de actividades físicas o deportivas, o, incluso, la propia planificación u organización a medio y largo plazo de estas actividades. *La trabajamos al tener que preparar circuitos haciendo una selección de los contenidos a impartir, mediante tareas de exposiciones orales, o de búsqueda de información sobre temas relacionados con el deporte.*
- 6. Competencia ciudadana.** Los contenidos de esta materia suponen un terreno abonado para la adquisición de habilidades sociales y cívicas. La diversidad de situaciones que se producen en este contexto va a favorecer la cooperación, la integración, la igualdad y la confianza entre unos y otros, así como el respeto hacia el contrario en tareas motrices de oposición sujetas a reglas. Estas vivencias psicosociales ayudarán a los alumnos a interiorizar unos elementos imprescindibles para la convivencia e integración social, en definitiva, para una incorporación equilibrada al tejido social en general y para el respeto por el juego limpio en particular. *Esta competencia es la fundamental en nuestro área, el saber estar, el buen comportamiento, ayudar a los compañeros, el respeto, la confianza, el trabajo en equipo, etc.*

7. **Competencia emprendedora.** Las actuaciones de esta materia deben encaminarse hacia el fomento de la autonomía y la iniciativa personal. El protagonismo que el alumnado tenga en el desarrollo de las diferentes sesiones de clase, así como el sentido utilitario que le encuentren a las actividades que forman parte de las mismas, se convierten en factores básicos para consolidar esta competencia. A partir de ese momento, los alumnos podrán tomar la iniciativa en la planificación y organización de sus propias actividades físicas o deportivas. *Los trabajos en equipo, la construcción de material, la participación en actividades extraescolares, son algunos ejemplos en los que trabajaremos esta competencia, etc.*

8. **Competencia en conciencia y expresión culturales.** La Educación Física contribuirá, de forma decisiva, a la adquisición de esta competencia por medio de los contenidos relacionados con la motricidad humana y sus diversas formas de creación y expresión artística, verdadero muestrario de nuestra diversidad sociocultural. También forman parte de esta diversidad los juegos y deportes tradicionales y populares, las manifestaciones deportivas, así como las diferentes formas de expresión y comunicación corporal propias de cada cultura. Su práctica y estudio favorecerá la adquisición de una conciencia crítica, donde no falte el análisis y la reflexión sobre las actuaciones y situaciones contrarias a los valores que el espíritu deportivo representa, así como una actitud abierta y respetuosa hacia el hecho cultural. *La trabajaremos con juegos populares extremeños y con bailes y danzas de la región y de otras partes del mundo.*

SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS	CL					STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	
PRIMER TRIMESTRE																																	
1. CONDICION FISICA	FICHA																																
	EX. HUESOS																																
	TESTS DE C.FISICA																																
	ACTITUD																																
2. GIMNASIA RÍTMICA	ELABORAR CINTA																																
	COREOGRAFIAS																																
	ACTITUD																																
3. EXPOSICION ORAL	EXPOSICION ORAL																																
	ACTITUD																																
SEGUNDO TRIMESTRE																																	
4. DEPORTES DE EQUIPO	PRÁCT BASKET																																
	PRÁCT VOLEIBOL																																
	FICHA DEPORTES																																
	KAHOOT																																
	ACTITUD																																
5. KARATE	PRÁCTICO																																
	ACTITUD																																
6. CALENTAR	CALENTAMIENTO																																
	ACTITUD																																
TERCER TRIMESTRE																																	
7. JUEGOS DE PISTA Y ALTERNATIVOS	PRACTICO																																
	ACTITUD																																
8. JUEGOS POPULARES	EXPLICAR JUEGO																																
	CONSTR JUGUETE																																
	ACTITUD																																
9. HABITOS SALUDABLES Y P. AUXILIOS	EXPOSICION ORAL																																
	ACTITUD																																
10. DANZAS Y RETOS FISICOS	RETOS																																
	COREOGRAFIA																																
	ACTITUD																																

6. CRITERIOS DE CALIFICACION.

En Educación Secundaria, el peso de las competencias específicas, así como el de los criterios de evaluación asociados a las mismas, será igual. **El proceso que vamos a seguir para calificar cada trimestre** a nuestros alumnos es el siguiente:

	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.	20%
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, -Respetando la propia realidad e identidad corporal.	3.3%
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.	3.3%
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	3.3%
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.	3.3%
1.5	-Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, -Valorando su impacto, -Evitando activamente su reproducción.	3.3%
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.	3.3%
	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.	20%
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, -Incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	6.6%
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, 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.	6.6%
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.	6.6%

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.		20%
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.	5%
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.	5%
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.	5%
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.	5%
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.		20%
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.	4%
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.	4%
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.	4%
4.4	-Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional.	4%
4.5	-Identificar los aspectos positivos y negativos de la comunicación no verbal observados en las redes sociales y medios de comunicación.	4%
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.		20%
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.	6.6%
5.2	-Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	6.6%
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	6.6%

***Un alumno suspenderá un trimestre si se dan estas circunstancias:**

- Si la media de todos los exámenes, trabajos y comportamiento es menor de 5.
- Si en algún examen, trabajo o comportamiento su nota es menor de 3
- Si no se ha presentado a algún examen o no ha entregado un trabajo sin causa justificada.

***Recuperaciones.**

- Antes de cada evaluación, a los alumnos con algún examen suspenso o no realizado, o con algún trabajo suspenso o no entregado, se le dará la oportunidad de entregarlo o hacerlo de nuevo en un día determinado por el Departamento de Educación Física.



IES
Quintana de la Serena

Quintana de la Serena, Badajoz



**DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA**



2º ESO

Raquel Roncero García y Ramón Cidoncha Torres
Curso 2022/23

1. UNIDADES DIDACTICAS EN CADA TRIMESTRE.

Estas son las Unidades Didácticas que vamos a tratar a lo largo del curso.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE 2º ESO					
PRIMER TRIMESTRE		SEGUNDO TRIMESTRE		TERCER TRIMESTRE	
SA	TITULO	SA	TITULO	SA	TITULO
1	CONDICION FISICA	4	BADMINTON I	7	DEPORTES NOVEDOSOS
2	GIMNASIA RÍTMICA II	5	FUTBOL I	8	JUEGOS INVENTADOS
3	EXPOSICION ORAL SOBRE DEPORTE EN LA NATURALEZA	6	BALONMANO I	9	PRIMEROS AUXILIOS y ORIENTACION
				10	RETOS Y COREOGRAFIA

2. CRITERIOS DE EVALUACION DEL ÁREA DE EDUCACION FISICA.

Estas son los criterios de evaluación que debe conseguir el alumno al finalizar 2º ESO.

BLOQUE 1. ACTIVIDAD FISICA Y SALUD

1 Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

2 Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

3 Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.

4 Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

5 Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas de seguridad en su desarrollo.

6 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

BLOQUE 2. TAREAS MOTRICES ESPECIFICAS. JUEGOS Y JUEGOS PREDEPORTIVOS

- 1** Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
- 2** Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes
- 3** Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud
- 4** Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
- 5** Reconocer las posibilidades de las actividades físico deportivas y artístico expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
- 6** Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas de seguridad en su desarrollo.
- 7** Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

BLOQUE 3. ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS EN EL ENTORNO NATURAL

1

Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

2

Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud

3

Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

4

Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas de seguridad en su desarrollo.

5

Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

BLOQUE 4. ENRIQUECIMIENTO ARTISTICO Y EXPRESIVO MOTRIZ

- 1 Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos**
- 2 Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud**
- 3 Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.**
- 4 Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas de seguridad en su desarrollo.**
- 5 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.**

3. ESTANDARES DE EVALUACION DEL ÁREA DE EDUCACION FISICA.

Estos son las concreciones de los Criterios de Evaluación, que deben adquirir los alumnos al final de 2º ESO.

BLOQUE 1. ACTIVIDAD FISICA Y SALUD

1	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	<p>1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. CPAA, CEC</p> <p>1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. CMCT, CPAA</p> <p>1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. CMCT, CPAA</p> <p>1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. CMCT</p> <p>1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. CMCT, CPAA</p> <p>1.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. CMCT, CSCV</p>
2	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
	<p>2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. CSCV</p> <p>2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. CSCV</p> <p>2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. CSCV</p> <p>2.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. CSCV, CPAA</p>

3	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
	<p>3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. CMCT</p> <p>3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. CPAA, SIEE</p> <p>3.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. CPAA, SIEE</p>
4.	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
	<p>4.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. CSCV</p> <p>4.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. CSCV</p> <p>4.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. CSCV</p>
5	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas de seguridad en su desarrollo.
	<p>5.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. CSCV, CEC</p> <p>5.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. CSCV, CCL</p> <p>5.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. CSCV</p>
6	Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
	<p>6.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. CD, CPAA</p> <p>6.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. CD, CCL</p>

BLOQUE 2. TAREAS MOTRICES ESPECIFICAS. JUEGOS Y JUEGOS PREDEPORTIVOS

1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. CSCV</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. CPAA</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. CCL</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. CSCV, CPAA</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. CCL</p>

2	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes
	<p>2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. CPAA</p> <p>2.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. CCL, CPAA</p> <p>2.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. CPAA</p> <p>2.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. CPAA</p>

3	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud
	<p>3.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. CPAA, CEC</p> <p>3.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. CMCT, CPAA</p> <p>3.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. CMCT, CPAA</p> <p>3.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. CMCT</p> <p>3.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. CMCT, CPAA</p> <p>3.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. CMCT, CSCV</p>

4	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
	<p>4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. CSCV</p> <p>4.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. CSCV</p> <p>4.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. CSCV</p>

5	Reconocer las posibilidades de las actividades físico deportivas y artístico expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
	<p>5.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. CSCV</p> <p>5.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. CSCV</p> <p>5.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. CSCV</p>

6	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas de seguridad en su desarrollo.
	<p>6.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. CSCV, CEC</p> <p>6.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. CSCV, CCL</p> <p>6.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. CSCV</p>

7	Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
	<p>7.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. CD, CPAA</p> <p>7.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. CD, CCL</p>

BLOQUE 3. ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS EN EL ENTORNO NATURAL

1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. CSCV</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. CPAA</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. CCL</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. CSCV, CPAA</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. CCL</p>

2	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud
	<p>2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. CPAA, CEC</p> <p>2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. CMCT, CPAA</p> <p>2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. CMCT, CPAA</p> <p>2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. CMCT</p> <p>2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. CMCT, CPAA</p> <p>2.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. CMCT, CSCV</p>

3	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
	<p>3.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. CSCV</p> <p>3.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. CSCV</p> <p>3.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. CSCV</p>
4	Reconocer las posibilidades de las actividades físico deportivas y artístico expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
	<p>4.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. CSCV</p> <p>4.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. CSCV</p> <p>4.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. CSCV</p>
5	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas de seguridad en su desarrollo.
	<p>5.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. CSCV, CEC</p> <p>5.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. CSCV, CCL</p> <p>5.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. CSCV</p>
6	Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
	<p>6.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. CD, CPAA</p> <p>6.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. CD, CCL</p>

BLOQUE 4. ENRIQUECIMIENTO ARTISTICO Y EXPRESIVO MOTRIZ

1	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos
	<p>1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. CEC</p> <p>1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. CEC</p> <p>1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. CEC, CSCV</p> <p>1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. CEC</p>
2	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud
	<p>2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. CPAA, CEC</p> <p>2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. CMCT, CPAA</p> <p>2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. CMCT, CPAA</p> <p>2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. CMCT</p> <p>2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. CMCT, CPAA</p> <p>2.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. CMCT, CSCV</p>
3	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
	<p>3.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. CSCV</p> <p>3.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. CSCV</p> <p>3.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. CSCV</p>

4	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas de seguridad en su desarrollo.
	<p>4.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. CSCV, CEC</p> <p>4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. CSCV, CCL</p> <p>4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. CSCV</p>

5	Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
	<p>5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. CD, CPAA</p> <p>5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. CD, CCL</p>

4. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACION FISICA.

SITUACION DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
PRIMER TRIMESTRE	
1. CONDICION FISICA	Cuestionario google form
	Preguntas sobre el curso pasado
	Tests de condición fisica
	Dirigir un calentamiento
	Examen huesos y músculos
	Ficha de resultados de C.F.
Observación de actitudes (rúbrica)	
2. GIMNASIA RITMICA II	Elaboración de la cinta
	Coreografías
	Dirigir un calentamiento
	Cuaderno: colorear la gimnasta
	Observación de actitudes (rúbrica)
3.EXPOSICION DEPORTE EN LA NATURALEZA	Exposición
	Power point
	Observación de actitudes (rúbrica)
SEGUNDO TRIMESTRE	
4. DEPORTES DE EQUIPO	Examen práctico
	Cuaderno: tabla
	Cuestionario
	Dirigir un calentamiento
	Observación de actitudes (rúbrica)
5. BADMINTON	Examen práctico
	Dirigir un calentamiento
	Construir una pala
	Observación de actitudes (rúbrica)
6. CALENTAMIENTO	Examen práctico
	Observación de actitudes (rúbrica)
TERCER TRIMESTRE	
7. DEPORTES NOVEDOSOS	Infografía de un deporte
	Dirigir un calentamiento
	Observación de actitudes (rúbrica)
8.DEPORTES INVENTADOS CON MATERIAL RECICLADO	Dirigir un calentamiento
	Explicación de su juego
	Observación de actitudes (rúbrica)
9. ORIENTACION Y P. AUXILIOS	Examen de orientación
	Observación de actitudes (rúbrica)
10.RETOS Y DANZAS	Retos
	Coreografías
	Dirigir un calentamiento
	Observación de actitudes (rúbrica)

5.COMPETENCIAS CLAVE.

Estas son las competencias clave que debe adquirir el alumnado al final de 2º ESO y que se debe evaluar desde las diferentes materias.

COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)

- Supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos.
- Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa.
- Constituye la base para el pensamiento propio y para la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber. Por ello, su desarrollo está vinculado a la reflexión explícita acerca del funcionamiento de la lengua en los géneros discursivos específicos de cada área de conocimiento, así como a los usos de la oralidad, la escritura o la asignación para pensar y para aprender. Por último, hace posible apreciar la dimensión estética del lenguaje y disfrutar de la cultura literaria.

CCL1	Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con fluidez, coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir sus opiniones como para construir vínculos personales .
CCL2	Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los distintos ámbitos, con especial énfasis en los textos académicos y de los medios de comunicación, para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.
CCL3	Localiza, selecciona y contrasta de manera autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
CCL4	Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.
CCL5	Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas , evitando los usos discriminatorios , así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación .

COMPETENCIA DIGITAL (CD)

-Implica el **uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales** para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas.

-Incluye **la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la educación mediática, la creación de contenidos digitales** (incluida la programación), la **seguridad** (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la **ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico**.

CD1	Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad , seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos , para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.
CD2	Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales , mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales , seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.
CD3	Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos , datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales , y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.
CD4	Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías
CD5	Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

COMPETENCIA MATEMÁTICA, EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA (STEM).

-Entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible.

*La competencia matemática permite desarrollar y aplicar la perspectiva y el razonamiento matemáticos para resolver diversos problemas en diferentes contextos

*La competencia en ciencia conlleva la comprensión y explicación del entorno natural y social, utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluidas la observación y la experimentación, con el fin de plantear preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas para poder interpretar y transformar el mundo natural y el contexto social.

*La competencia en tecnología e ingeniería aplica los conocimientos y metodologías propios de las ciencias para transformar nuestra sociedad de acuerdo con las necesidades o deseos de las personas en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.

STEM1	Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario
STEM2	Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.
STEM3	Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.
STEM4	Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos , demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos
STEM5	Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social , y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER (CPSAA).

Implica la capacidad de

- *Reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante;
- *Gestionar el tiempo y la información eficazmente;
- *Colaborar con otros de forma constructiva;
- *Mantener la resiliencia;
- *Gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida.
- *Hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad;
- *Adaptarse a los cambios;
- *Aprender a gestionar los procesos metacognitivos;
- *Identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas;
- *Contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad;
- *Ser capaz de llevar una vida orientada al futuro;
- *Expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

CPSAA1	Regula y expresa sus emociones , fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.
CPSAA2	Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.
CPSAA3	Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo , distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.
CPSAA4	Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.
CPSAA5	Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento

COMPETENCIA CIUDADANA (CC)

-Contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial.

- Incluye:

*La alfabetización cívica,

*La adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos,

*La reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030.

CC1	Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, <u>demonstrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.</u>
CC2	Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea , la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
CC3	Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia
CC4	Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales , y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

COMPETENCIA EMPRENDEDORA (CE)

- Implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas.
- Aporta estrategias que permiten adaptar la mirada para detectar necesidades y oportunidades;
- Entrenar el pensamiento para analizar y evaluar el entorno,
- Crear y replantear ideas utilizando la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico y la reflexión ética, crítica y constructiva dentro de los procesos creativos y de innovación;
- Despertar la disposición a aprender, a arriesgar y a afrontar la incertidumbre.
- Asimismo, implica tomar decisiones basadas en la información y el conocimiento y colaborar de manera ágil con otras personas, con motivación, empatía y habilidades de comunicación y de negociación, para llevar las ideas planteadas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos sostenibles de valor social, cultural y económico-financiero.

CE1	Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.
CE2	Evalúa las fortalezas y debilidades propias , haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.
CE3	Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES (CCEC)

-Supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales. Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad.

-Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad, así como la toma de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

CCEC1	Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico , implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.
CCEC2	Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.
CCEC3	Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.
CCEC4	Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento

Contribución de la E.F. a la adquisición de las competencias clave.

- 1. Competencia en comunicación lingüística.** La rica terminología existente y la diversidad de conceptos e ideas básicas usadas y transmitidas durante la práctica y organización de la actividad física y el deporte propicia, implícitamente, una mejora indudable en este dominio. *La trabajaremos con lectura de libros, revistas, documentos, el cuaderno del alumno; con la escritura del cuaderno del alumno y de fichas y exámenes escritos; y la expresión oral con exposiciones orales, impartición de sesiones o la dirección de los calentamientos, etc.*
- 2. Competencia plurilingüe.** No es una competencia que vamos a evaluar, pero sí, de vez en cuando *hablaremos a los alumnos en inglés, o mediante los proyectos eTwinning.*
- 3. Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.** El seguimiento adecuado de los diferentes parámetros físicos y fisiológicos presentes en todo programa de acondicionamiento físico y el propio control de las intensidades de trabajo durante cualquier sesión de ejercicio físico o actividad deportiva implica la adquisición, el dominio y el desarrollo de conocimientos matemáticos y científicos, así como de los nuevos recursos tecnológicos. *La trabajaremos con la toma de frecuencias cardíacas y los porcentajes para su trabajo de la resistencia, en el tanteo de los partidos, en el trabajo de distancias, en los bits de los bailes, etc.*
- 4. Competencia digital.** En estos tiempos los alumnos van a tener a su disposición una gran cantidad de material digital que les facilitará la realización y el control de sus actividades físicas y que van a tener que aprender a manejar. Este incremento en la competencia digital se verá facilitado por los conocimientos previos que poseen de los diversos dispositivos tecnológicos de uso común en la actualidad. *La trabajaremos con la utilización de rayuela, classroom, kahoot, canva, voki, pixiz, google form, drive, genially, padlet, power point, así como la realización de tareas en formato Word o similar.*
- 5. Competencia personal, social y de aprender a aprender.** El empleo de técnicas de enseñanza en las que se les dota a los alumnos de herramientas pedagógicas adecuadas y de mayor protagonismo en el proceso de mejora y consolidación de su competencia motriz, provocará en ellos mayor curiosidad y motivación, hacia la resolución de los problemas motrices planteados. Durante este proceso de búsqueda la Educación Física puede contribuir decisivamente a la adquisición de esta competencia. Su adquisición facilitará la transferencia de aprendizajes de unas actividades a otras, la capacidad de elegir y utilizar determinados recursos en la realización de actividades físicas o deportivas, o, incluso, la propia planificación u organización a medio y largo plazo de estas actividades. *La trabajamos al tener que preparar circuitos haciendo una selección de los contenidos a impartir, mediante tareas de exposiciones orales, o de búsqueda de información sobre temas relacionados con el deporte.*
- 6. Competencia ciudadana.** Los contenidos de esta materia suponen un terreno abonado para la adquisición de habilidades sociales y cívicas. La diversidad de situaciones que se producen en este contexto va a favorecer la cooperación, la integración, la igualdad y la confianza entre unos y otros, así como el respeto hacia el contrario en tareas motrices de oposición sujetas a reglas. Estas vivencias psicosociales ayudarán a los alumnos a interiorizar unos elementos imprescindibles para la convivencia e integración social, en definitiva, para una incorporación equilibrada al tejido social en general y para el respeto por el juego limpio en particular. *Esta competencia es la fundamental en nuestro área, el saber estar, el buen comportamiento, ayudar a los compañeros, el respeto, la confianza, el trabajo en equipo, etc.*

7. **Competencia emprendedora.** Las actuaciones de esta materia deben encaminarse hacia el fomento de la autonomía y la iniciativa personal. El protagonismo que el alumnado tenga en el desarrollo de las diferentes sesiones de clase, así como el sentido utilitario que le encuentren a las actividades que forman parte de las mismas, se convierten en factores básicos para consolidar esta competencia. A partir de ese momento, los alumnos podrán tomar la iniciativa en la planificación y organización de sus propias actividades físicas o deportivas. *Los trabajos en equipo, la construcción de material, la participación en actividades extraescolares, son algunos ejemplos en los que trabajaremos esta competencia, etc.*

8. **Competencia en conciencia y expresión culturales.** La Educación Física contribuirá, de forma decisiva, a la adquisición de esta competencia por medio de los contenidos relacionados con la motricidad humana y sus diversas formas de creación y expresión artística, verdadero muestrario de nuestra diversidad sociocultural. También forman parte de esta diversidad los juegos y deportes tradicionales y populares, las manifestaciones deportivas, así como las diferentes formas de expresión y comunicación corporal propias de cada cultura. Su práctica y estudio favorecerá la adquisición de una conciencia crítica, donde no falte el análisis y la reflexión sobre las actuaciones y situaciones contrarias a los valores que el espíritu deportivo representa, así como una actitud abierta y respetuosa hacia el hecho cultural. *La trabajaremos con juegos populares extremeños y con bailes y danzas de la región y de otras partes del mundo.*

SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS	CL					STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	
PRIMER TRIMESTRE																																	
1. CONDICION FISICA	FICHA																																
	EX. HUESOS																																
	TESTS DE C.FISICA																																
	ACTITUD																																
2. GIMNASIA RÍTMICA	INFOGRAFIA GIM																																
	COREOGRAFIAS																																
	ACTITUD																																
3. EXPOSICION NATURALEZA	EXPOSICION ORAL																																
	ACTITUD																																
SEGUNDO TRIMESTRE																																	
4. DEPORTES DE EQUIPO	PRÁCT FUTBOL																																
	PRÁCT BALONMA																																
	FICHA DEPORTES																																
	KAHOOT																																
	ACTITUD																																
5. BADMINTON	PRÁCTICO																																
	PALA DE MANO																																
	ACTITUD																																
6. CALENTAR	CALENTAMIENTO																																
	ACTITUD																																
TERCER TRIMESTRE																																	
7. DEPORTES NOVEDOSOS	CARTEL																																
	ACTITUD																																
8. DEPORTES INVENTADOS MATERIAL RECICLDO	CONSTR JUGUETE																																
	ACTITUD																																
9. ORIENTACION Y P. AUXILIOS	EX. PRACTICO																																
	ACTITUD																																
10. DANZAS Y RETOS FISICOS	RETOS																																
	COREOGRAFIA																																
	ACTITUD																																

6. CRITERIOS DE CALIFICACION.

En Educación Secundaria, el peso de las competencias específicas, así como el de los estándares de aprendizaje asociados a las mismas, será igual. **El proceso que vamos a seguir para calificar cada Unidad Didáctica es el siguiente:**

ESTANDARES	INSTRUMENTOS DE EVALUACION	2º ESO
Estándares de aprendizajes relacionados conceptos	-Exámenes escritos -Exposiciones orales -Cuaderno/Diario del alumno -Trabajos escritos o en formato digital -Resúmenes de libros -Otros	33.3%
Estándares de aprendizaje relacionados con los procedimientos	-Pruebas de condición Física -Fabricación de material -Fabricación de maquetas -Exámenes prácticos de los contenidos -Impartición de sesiones -Dirigir los campeonatos del recreo -Otros	33.3%
Estándares de aprendizajes relacionados con las actitudes	-Observación del comportamiento en clase (trabajo diario, respeto, compañerismo, esfuerzo,...)	33.3%

En el caso que no haya en alguna UD pruebas para evaluar los estándares procedimentales o conceptuales, ese porcentaje se unirá al de los estándares actitudinales.

***Un alumno suspenderá un trimestre si se dan estas circunstancias:**

- Si la media de todos los exámenes, trabajos y comportamiento es menor de 5.
- Si en algún examen, trabajo o comportamiento su nota es menor de 3
- Si no se ha presentado a algún examen o no ha entregado un trabajo sin causa justificada.

***Recuperaciones.**

- Antes de cada evaluación, a los alumnos con algún examen suspenso o no realizado, o con algún trabajo suspenso o no entregado, se le dará la oportunidad de entregarlo o hacerlo de nuevo en un día determinado por el Departamento de Educación Física.



IES
Quintana de la Serena

Quintana de la Serena, Badajoz



**DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA**



3º ESO

Raquel Roncero García y Ramón Cidoncha Torres
Curso 2022/23

1. SITUACIONES DE APRENDIZAJE EN CADA TRIMESTRE.

Estas son las Situaciones de Aprendizajes (antiguas Unidades Didácticas) que vamos a tratar a lo largo del curso.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE 3º ESO					
PRIMER TRIMESTRE		SEGUNDO TRIMESTRE		TERCER TRIMESTRE	
SA	TITULO	SA	TITULO	SA	TITULO
1	CONDICION FISICA	3	BALONCESTO	6	PRIMEROS AUXILIOS
2	ACROSPORT I	4	VOLEIBOL	7	EXPOSICION ORAL MUJERES DEPORTISTAS
		5	PADEL	8	COREOGRAFIA CANTANTES FAMOSOS
				9	RETOS Y FREESBEE

2. COMPETENCIAS ESPECIFICAS DEL ÁREA DE EDUCACION FISICA.

Estas son las competencias que debe adquirir el alumno al final de 3º ESO. Cada una de las cinco tiene un peso de un **20%** en la nota final de la materia.

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.
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.

3. CRITERIOS DE EVALUACION DEL ÁREA DE EDUCACION FISICA.

Estos son las concreciones de las Competencias Específicas. Estos criterios de evaluación son los que deben adquirir los alumnos al final de 3º ESO. Cada uno tiene un porcentaje para que cada Competencia Específica cumpla con el 20%.

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.	20%
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.	3.3%
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.	3.3%
1.3	-Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de A.F. -Aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente	3.3%
1.4	-Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios	3.3%
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.	3.3%
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.	3.3%

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.	20%
2.1	-Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual, colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición y -Estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, -Asegurar una participación equilibrada -Incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	5%
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	5%
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	5%
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.	5%

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.	20%
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.	5%
3.2	-Practicar y participar activamente -Asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices -Valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, -Evitando la competitividad desmedida y -Actuando con deportividad al asumir los papeles de público, participante u otros.	5%
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	5%
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.	5%

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.	20%
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.	4%
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.	4%
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	4%
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	4%
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	4%

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.	20%
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. -Desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen	6.6%
5.2	-Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, -Asumiendo responsabilidades -Aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	6.6%
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	6.6%

SITUACION DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS	1. SALUD						2. DEPORTES			3. ACTITUD				4. EXPRESION CORPORAL					5. NATURALEZA			
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	
PRIMER TRIMESTRE																							
1. CONDICION FISICA	FICHA																						
	EX. HUESOS																						
	TESTS DE C.FISICA																						
	CIRCUITO																						
	ACTITUD																						
2. ACROSPORT I	COREOGRAFIAS																						
	ACTITUD																						
SEGUNDO TRIMESTRE																							
3. DEPORTES DE EQUIPO	PRÁCTICO BASKET																						
	PRÁCT VOLEIBOL																						
	MAQUETA																						
	CUESTIONARIO																						
	ACTITUD																						
4. PADEL	PRÁCTICO																						
	ACTITUD																						
5. CALENTAR	CALENTAMIENTO																						
	ACTITUD																						
TERCER TRIMESTRE																							
6. PRIMEROS AUXLIOS	VIDEO																						
	KAHOOT																						
	ACTITUD																						
7. EXPOSICION ORAL MUJERES DEPORTISTAS	EXPOSICION																						
	ACTITUD																						
8. COREOGRAFIA CANTANTES FAMOSOS	CALENTAMIENTO																						
	COREOGRAFIA																						
	ACTITUD																						
9. FRESSBEE RETOS FISICOS	RETOS																						
	FREESBEE																						
	CALENTAMIENTO																						
	ACTITUD																						

4. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACION FISICA.

SITUACION DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
PRIMER TRIMESTRE	
1. CONDICION FISICA	Cuestionario google form
	Preguntas sobre el curso pasado
	Tests de condición física
	Dirigir un calentamiento
	Examen huesos y músculos
	Ficha de resultados de C.F.
	Elaborar y dirigir un circuito
	Observación de actitudes (rúbrica)
2. ACROSPORT I	Dirigir un calentamiento
	Examen práctico
	Observación de actitudes (rúbrica)
SEGUNDO TRIMESTRE	
3. DEPORTES DE EQUIPO	Examen práctico
	Maqueta cancha de deporte
	Cuestionario google
	Observación de actitudes (rúbrica)
4. PADEL	Examen práctico
	Observación de actitudes (rúbrica)
5. CALENTAMIENTO	Examen práctico
	Observación de actitudes (rúbrica)
TERCER TRIMESTRE	
6. PRIMEROS AUXILIOS	Video de protocolo
	Kahoot
	Observación de actitudes (rúbrica)
7.EXPOSICION ORAL	Exposición oral de niñas a leyendas
	Observación de actitudes (rúbrica)
8.COREOGRAFIA CANTANTES FAMOSOS	Dirigir un calentamiento
	Coreografía
	Observación de actitudes (rúbrica)
9. RETOS Y FREESBEE	Construir un freesbee
	Retos cooperativos
	Dirigir un calentamiento
	Observación de actitudes (rúbrica)

5.COMPETENCIAS CLAVE.

Estas son las competencias clave que debe adquirir el alumnado al final de 3º ESO y que se debe evaluar desde las diferentes materias.

COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)

- Supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos.
- Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa.
- Constituye la base para el pensamiento propio y para la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber. Por ello, su desarrollo está vinculado a la reflexión explícita acerca del funcionamiento de la lengua en los géneros discursivos específicos de cada área de conocimiento, así como a los usos de la oralidad, la escritura o la asignación para pensar y para aprender. Por último, hace posible apreciar la dimensión estética del lenguaje y disfrutar de la cultura literaria.

CCL1	Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con fluidez, coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir sus opiniones como para construir vínculos personales .
CCL2	Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los distintos ámbitos, con especial énfasis en los textos académicos y de los medios de comunicación, para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.
CCL3	Localiza, selecciona y contrasta de manera autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
CCL4	Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.
CCL5	Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas , evitando los usos discriminatorios , así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación .

COMPETENCIA DIGITAL (CD)

-Implica el **uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales** para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas.

-Incluye **la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la educación mediática, la creación de contenidos digitales** (incluida la programación), la **seguridad** (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la **ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico**.

CD1	Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad , seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos , para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.
CD2	Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales , mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales , seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.
CD3	Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos , datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales , y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.
CD4	Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías
CD5	Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

COMPETENCIA MATEMÁTICA, EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA (STEM).

-Entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible.

*La competencia matemática permite desarrollar y aplicar la perspectiva y el razonamiento matemáticos para resolver diversos problemas en diferentes contextos

*La competencia en ciencia conlleva la comprensión y explicación del entorno natural y social, utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluidas la observación y la experimentación, con el fin de plantear preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas para poder interpretar y transformar el mundo natural y el contexto social.

*La competencia en tecnología e ingeniería aplica los conocimientos y metodologías propios de las ciencias para transformar nuestra sociedad de acuerdo con las necesidades o deseos de las personas en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.

STEM1	Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario
STEM2	Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.
STEM3	Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.
STEM4	Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos , demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos
STEM5	Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social , y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER (CPSAA).

Implica la capacidad de

- *Reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante;
- *Gestionar el tiempo y la información eficazmente;
- *Colaborar con otros de forma constructiva;
- *Mantener la resiliencia;
- *Gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida.
- *Hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad;
- *Adaptarse a los cambios;
- *Aprender a gestionar los procesos metacognitivos;
- *Identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas;
- *Contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad;
- *Ser capaz de llevar una vida orientada al futuro;
- *Expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

CPSAA1	Regula y expresa sus emociones , fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.
CPSAA2	Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.
CPSAA3	Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo , distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.
CPSAA4	Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.
CPSAA5	Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento

COMPETENCIA CIUDADANA (CC)

-Contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial.

- Incluye:

*La alfabetización cívica,

*La adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos,

*La reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030.

CC1	Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.
CC2	Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea , la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
CC3	Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia
CC4	Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales , y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable .

COMPETENCIA EMPRENDEDORA (CE)

- Implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas.
- Aporta estrategias que permiten adaptar la mirada para detectar necesidades y oportunidades;
- Entrenar el pensamiento para analizar y evaluar el entorno,
- Crear y replantear ideas utilizando la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico y la reflexión ética, crítica y constructiva dentro de los procesos creativos y de innovación;
- Despertar la disposición a aprender, a arriesgar y a afrontar la incertidumbre.
- Asimismo, implica tomar decisiones basadas en la información y el conocimiento y colaborar de manera ágil con otras personas, con motivación, empatía y habilidades de comunicación y de negociación, para llevar las ideas planteadas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos sostenibles de valor social, cultural y económico-financiero.

CE1	Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.
CE2	Evalúa las fortalezas y debilidades propias , haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.
CE3	Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES (CCEC)

-Supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales. Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad.

-Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad, así como la toma de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

CCEC1	Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico , implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.
CCEC2	Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.
CCEC3	Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.
CCEC4	Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento

Contribución de la E.F. a la adquisición de las competencias clave.

- 1. Competencia en comunicación lingüística.** La rica terminología existente y la diversidad de conceptos e ideas básicas usadas y transmitidas durante la práctica y organización de la actividad física y el deporte propicia, implícitamente, una mejora indudable en este dominio. *La trabajaremos con lectura de libros, revistas, documentos, el cuaderno del alumno; con la escritura del cuaderno del alumno y de fichas y exámenes escritos; y la expresión oral con exposiciones orales, impartición de sesiones o la dirección de los calentamientos, etc.*
- 2. Competencia plurilingüe.** No es una competencia que vamos a evaluar, pero sí, de vez en cuando *hablaremos a los alumnos en inglés, o mediante los proyectos eTwinning.*
- 3. Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.** El seguimiento adecuado de los diferentes parámetros físicos y fisiológicos presentes en todo programa de acondicionamiento físico y el propio control de las intensidades de trabajo durante cualquier sesión de ejercicio físico o actividad deportiva implica la adquisición, el dominio y el desarrollo de conocimientos matemáticos y científicos, así como de los nuevos recursos tecnológicos. *La trabajaremos con la toma de frecuencias cardíacas y los porcentajes para su trabajo de la resistencia, en el tanteo de los partidos, en el trabajo de distancias, en los bits de los bailes, etc.*
- 4. Competencia digital.** En estos tiempos los alumnos van a tener a su disposición una gran cantidad de material digital que les facilitará la realización y el control de sus actividades físicas y que van a tener que aprender a manejar. Este incremento en la competencia digital se verá facilitado por los conocimientos previos que poseen de los diversos dispositivos tecnológicos de uso común en la actualidad. *La trabajaremos con la utilización de rayuela, classroom, kahoot, canva, voki, pixiz, google form, drive, genially, padlet, power point, así como la realización de tareas en formato Word o similar.*
- 5. Competencia personal, social y de aprender a aprender.** El empleo de técnicas de enseñanza en las que se les dota a los alumnos de herramientas pedagógicas adecuadas y de mayor protagonismo en el proceso de mejora y consolidación de su competencia motriz, provocará en ellos mayor curiosidad y motivación, hacia la resolución de los problemas motrices planteados. Durante este proceso de búsqueda la Educación Física puede contribuir decisivamente a la adquisición de esta competencia. Su adquisición facilitará la transferencia de aprendizajes de unas actividades a otras, la capacidad de elegir y utilizar determinados recursos en la realización de actividades físicas o deportivas, o, incluso, la propia planificación u organización a medio y largo plazo de estas actividades. *La trabajamos al tener que preparar circuitos haciendo una selección de los contenidos a impartir, mediante tareas de exposiciones orales, o de búsqueda de información sobre temas relacionados con el deporte.*
- 6. Competencia ciudadana.** Los contenidos de esta materia suponen un terreno abonado para la adquisición de habilidades sociales y cívicas. La diversidad de situaciones que se producen en este contexto va a favorecer la cooperación, la integración, la igualdad y la confianza entre unos y otros, así como el respeto hacia el contrario en tareas motrices de oposición sujetas a reglas. Estas vivencias psicosociales ayudarán a los alumnos a interiorizar unos elementos imprescindibles para la convivencia e integración social, en definitiva, para una incorporación equilibrada al tejido social en general y para el respeto por el juego limpio en particular. *Esta competencia es la fundamental en nuestro área, el saber estar, el buen comportamiento, ayudar a los compañeros, el respeto, la confianza, el trabajo en equipo, etc.*

7. **Competencia emprendedora.** Las actuaciones de esta materia deben encaminarse hacia el fomento de la autonomía y la iniciativa personal. El protagonismo que el alumnado tenga en el desarrollo de las diferentes sesiones de clase, así como el sentido utilitario que le encuentren a las actividades que forman parte de las mismas, se convierten en factores básicos para consolidar esta competencia. A partir de ese momento, los alumnos podrán tomar la iniciativa en la planificación y organización de sus propias actividades físicas o deportivas. *Los trabajos en equipo, la construcción de material, la participación en actividades extraescolares, son algunos ejemplos en los que trabajaremos esta competencia, etc.*

8. **Competencia en conciencia y expresión culturales.** La Educación Física contribuirá, de forma decisiva, a la adquisición de esta competencia por medio de los contenidos relacionados con la motricidad humana y sus diversas formas de creación y expresión artística, verdadero muestrario de nuestra diversidad sociocultural. También forman parte de esta diversidad los juegos y deportes tradicionales y populares, las manifestaciones deportivas, así como las diferentes formas de expresión y comunicación corporal propias de cada cultura. Su práctica y estudio favorecerá la adquisición de una conciencia crítica, donde no falte el análisis y la reflexión sobre las actuaciones y situaciones contrarias a los valores que el espíritu deportivo representa, así como una actitud abierta y respetuosa hacia el hecho cultural. *La trabajaremos con juegos populares extremeños y con bailes y danzas de la región y de otras partes del mundo.*

SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS	CL					STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	
PRIMER TRIMESTRE																																	
1. CONDICION FISICA	FICHA																																
	EX. HUESOS																																
	TESTS DE C.FISICA																																
	CIRCUITO																																
	ACTITUD																																
2. ACROSORT I	COREOGRAFIAS																																
	ACTITUD																																
SEGUNDO TRIMESTRE																																	
3. DEPORTES DE EQUIPO	PRÁCT BASKET																																
	PRÁCT VOLEIBOL																																
	MAQUETAS																																
	CUESTIONARIO																																
	ACTITUD																																
4. PADEL	PRÁCTICO																																
	ACTITUD																																
5 CALENTAR	CALENTAMIENTO																																
	ACTITUD																																
TERCER TRIMESTRE																																	
6. PRIMEROS AUXILIOS	VIDEO																																
	KAHOOT																																
	ACTITUD																																
7. COREOGRAFIA CANTANTES FAMOSOS	CALENTAMIENTO																																
	COREOGRAFIA																																
	ACTITUD																																
8. EXPOSICION MUJERES	EXPOSICION ORAL																																
	ACTITUD																																
9. FREESBEE Y RETOS FISICOS	RETOS																																
	FREESBEE																																
	ACTITUD																																

6. CRITERIOS DE CALIFICACION.

En Educación Secundaria, el peso de las competencias específicas, así como el de los Criterios de Evaluación asociados a las mismas, será igual. **El proceso que vamos a seguir para calificar cada trimestre** a nuestros alumnos es el siguiente:

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.		20%
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.	3.3%
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.	3.3%
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.	3.3%
1.4	Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	3.3%
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.	3.3%
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.	3.3%
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.		20%
2.1	Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual 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.	5%
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.	5%
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.	5%
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.	5%

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.		20%
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.	5%
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.	5%
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.	5%
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.	5%
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.		20%
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.	4%
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.	4%
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.	4%
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.	4%
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.	4%
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.		20%
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.	6.6%
5.2	Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	6.6%
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	6.6%

***Un alumno suspenderá un trimestre si se dan estas circunstancias:**

- Si la media de todos los exámenes, trabajos y comportamiento es menor de 5.
- Si en algún examen, trabajo o comportamiento su nota es menor de 3
- Si no se ha presentado a algún examen o no ha entregado un trabajo sin causa justificada.

***Recuperaciones.**

- Antes de cada evaluación, a los alumnos con algún examen suspenso o no realizado, o con algún trabajo suspenso o no entregado, se le dará la oportunidad de entregarlo o hacerlo de nuevo en un día determinado por el Departamento de Educación Física.



IES
Quintana de la Serena

Quintana de la Serena, Badajoz



**DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA**



4º ESO

Raquel Roncero García y Ramón Cidoncha Torres
Curso 2022/23

1. UNIDADES DIDACTICAS EN CADA TRIMESTRE.

Estas son las Unidades Didácticas que vamos a tratar a lo largo del curso.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE 4º ESO					
PRIMER TRIMESTRE		SEGUNDO TRIMESTRE		TERCER TRIMESTRE	
SA	TITULO	SA	TITULO	SA	TITULO
1	CONDICION FISICA	3	BADMINTON II	6	LIBRO DE LECTURA
2	ACROSPORT II	4	FUTBOL II	7	EXPOSICION ORAL JUEGOS OLÍMPICOS
		5	BALONMANO II	8	RETOS Y BAILES DE SALON
				9	PRIMEROS AUXILIOS

2. CRITERIOS DE EVALUACION DEL ÁREA DE EDUCACION FISICA.

Estas son los criterios de evaluación que debe conseguir el alumno al finalizar 4º ESO.

BLOQUE 1. ACTIVIDAD FISICA Y SALUD

1 Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

2 Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.

3 Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

4 Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes

5 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

BLOQUE 2. TAREAS MOTRICES ESPECIFICAS. JUEGOS Y JUEGOS PREDEPORTIVOS

- 1 Resolver situaciones motrices aplicando los fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.**
- 2 Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.**
- 3 Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.**
- 4 Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.**
- 5 Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.**
- 6 Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes**
- 7 Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas..**
- 8 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.**

BLOQUE 3. ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS EN EL ENTORNO NATURAL

1 Resolver situaciones motrices aplicando los fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

2 Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

3 Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.

4 Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno

5 Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

6 Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

7 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

BLOQUE 4. ENRIQUECIMIENTO ARTISTICO Y EXPRESIVO MOTRIZ

1 Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

2 Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

3 Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

4 Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas

5 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

3. ESTANDARES DE EVALUACION DEL ÁREA DE EDUCACION FISICA.

Estos son las concreciones de los Criterios de Evaluación, que deben adquirir los alumnos al final de 4º ESO.

BLOQUE 1. ACTIVIDAD FISICA Y SALUD

1	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
	<p>1.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. CMCT</p> <p>1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. CMCT, CAA</p> <p>1.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. CMCT, CSCV</p> <p>1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. CMCT, CAA</p>

2	Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.
	<p>2.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. CMCT</p> <p>2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. VAA, VIEE</p> <p>2.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. CMCT, CAA</p> <p>2.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud. CMCT</p>

3	Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.
	<p>3.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma. CMCT, CL</p> <p>3.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. CMCT, CAA</p> <p>3.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz. CMCT, CAA</p>

4.	Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes
	4.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. CMCT, CIEE 4.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. CMCT 4.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de

5	Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.
	5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. CL, CD 5.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. CL, CD 5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. CL,CD

BLOQUE 2. TAREAS MOTRICES ESPECIFICAS. JUEGOS Y JUEGOS PREDEPORTIVOS

1	Resolver situaciones motrices aplicando los fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.
	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. CMCT, CAA</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. CMCT, CAA</p> <p>1.3. Adapta las técnicas</p>
2	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.
	<p>2.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. CMCT</p> <p>2.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. CMCT</p> <p>2.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. CMCT</p> <p>2.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. CMCT, CAA</p> <p>2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. CMCT, CL</p> <p>2.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno. CMCT, CL</p>
3	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
	<p>3.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. CMCT</p> <p>3.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. CMCT, CAA</p> <p>3.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. CMCT, CSCV</p> <p>3.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. CMCT, CAA</p>

4	Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.
	<p>4.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. CIEE, CSCV</p> <p>4.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. CSCV</p> <p>4.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma. CAA, CIEE</p>

5	Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.
	<p>5.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. CSCV</p> <p>5.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. CMCT, CSCV</p> <p>5.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador. CSCV</p>

6	Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes
	<p>6.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. CMCT, CIEE</p> <p>6.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. CMCT</p> <p>6.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas. CMCT</p>

7	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
	<p>7.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. CMCT, CL</p> <p>7.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. CSCV</p>

8	Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.
	8.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. CL, CD 8.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. CL, CD 8.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. CL,CD

BLOQUE 3. ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS EN EL ENTORNO NATURAL

1	Resolver situaciones motrices aplicando los fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.
	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. CMCT, CAA</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. CMCT, CAA</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. CMCT, CIEE</p>
2	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
	<p>2.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. CMCT</p> <p>2.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. CMCT, CAA</p> <p>2.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. CMCT, CSCV</p> <p>2.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. CMCT, CAA</p>
3	Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.
	<p>3.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. CIEE, CSCV</p> <p>3.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. CSCV</p> <p>3.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma. CAA, CIEE</p>

4	Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno
	<p>4.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. CMCT, CEC</p> <p>4.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. CMCT, CEC</p> <p>4.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente</p>
5	Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.
	<p>5.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. CMCT, CIEE</p> <p>5.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. CMCT</p> <p>5.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas. CMCT</p>
6	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
	<p>6.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. CMCT, CL</p> <p>6.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. CSCV</p>
7	Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.
	<p>8.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. CL, CD</p> <p>8.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. CL, CD</p> <p>8.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. CL,CD</p>

BLOQUE 4. ENRIQUECIMIENTO ARTISTICO Y EXPRESIVO MOTRIZ

1	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.
	<p>1.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. CMCT, CEC</p> <p>1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. CMCT, CEC</p> <p>1.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas. CIEE, CSCV</p>
2	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
	<p>2.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. CMCT</p> <p>2.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. CMCT, CAA</p> <p>2.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. CMCT, CSCV</p> <p>2.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. CMCT, CAA</p>
3	Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.
	<p>3.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. CMCT, CIEE</p> <p>3.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. CMCT</p> <p>3.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas. CMCT</p>
4	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas
	<p>4.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. CMCT, CL</p> <p>4.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. CSCV</p>

5	Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.
	5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. CL, CD 5.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. CL, CD 5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. CL,CD

4. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACION FISICA.

SITUACION DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
PRIMER TRIMESTRE	
1. CONDICION FISICA	Cuestionario google form
	Preguntas sobre el curso pasado
	Tests de condición física
	Sesiones escritas de C.F.
	Impartición de las sesiones
	Ficha de resultados de C.F.
	Observación de actitudes (rúbrica)
2. ACROSPORT II	Coreografías
	Observación de actitudes (rúbrica)
SEGUNDO TRIMESTRE	
4. DEPORTES DE EQUIPO	Examen práctico balonmano
	Examen práctico fútbol
	Cuestionario google
	Dirigir un calentamiento
	Observación de actitudes (rúbrica)
5. BADMINTON	Examen práctico
	Dirigir un calentamiento
	Observación de actitudes (rúbrica)
6. CALENTAMIENTO	Examen práctico
	Observación de actitudes (rúbrica)
TERCER TRIMESTRE	
7. LIBRO DE LECTURA	Examen escrito
8. EXPOSICION ORAL JUEGOS OLIMPICOS	Exposición oral
	Genially
	Observación de actitudes (rúbrica)
9. RETOS Y BAILES DE SALÓN	Retos
	Bailes de salón
	Observación de actitudes (rúbrica)
10. PRIMEROS AUXILIOS	Observación de actitudes (rúbrica)

5.COMPETENCIAS CLAVE.

Estas son las competencias clave que debe adquirir el alumnado al final de 4º ESO y que se debe evaluar desde las diferentes materias.

COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)

- Supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos.
- Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa.
- Constituye la base para el pensamiento propio y para la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber. Por ello, su desarrollo está vinculado a la reflexión explícita acerca del funcionamiento de la lengua en los géneros discursivos específicos de cada área de conocimiento, así como a los usos de la oralidad, la escritura o la asignación para pensar y para aprender. Por último, hace posible apreciar la dimensión estética del lenguaje y disfrutar de la cultura literaria.

CCL1	Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con fluidez, coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir sus opiniones como para construir vínculos personales .
CCL2	Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los distintos ámbitos, con especial énfasis en los textos académicos y de los medios de comunicación, para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.
CCL3	Localiza, selecciona y contrasta de manera autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
CCL4	Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.
CCL5	Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas , evitando los usos discriminatorios , así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación .

COMPETENCIA DIGITAL (CD)

-Implica el **uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales** para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas.

-Incluye **la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la educación mediática, la creación de contenidos digitales** (incluida la programación), la **seguridad** (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la **ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico**.

CD1	Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad , seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos , para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.
CD2	Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales , mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales , seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.
CD3	Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos , datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales , y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.
CD4	Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías
CD5	Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

COMPETENCIA MATEMÁTICA, EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA (STEM).

-Entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible.

*La competencia matemática permite desarrollar y aplicar la perspectiva y el razonamiento matemáticos para resolver diversos problemas en diferentes contextos

*La competencia en ciencia conlleva la comprensión y explicación del entorno natural y social, utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluidas la observación y la experimentación, con el fin de plantear preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas para poder interpretar y transformar el mundo natural y el contexto social.

*La competencia en tecnología e ingeniería aplica los conocimientos y metodologías propios de las ciencias para transformar nuestra sociedad de acuerdo con las necesidades o deseos de las personas en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.

STEM1	Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario
STEM2	Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.
STEM3	Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.
STEM4	Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos , demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos
STEM5	Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social , y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER (CPSAA).

Implica la capacidad de

- *Reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante;
- *Gestionar el tiempo y la información eficazmente;
- *Colaborar con otros de forma constructiva;
- *Mantener la resiliencia;
- *Gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida.
- *Hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad;
- *Adaptarse a los cambios;
- *Aprender a gestionar los procesos metacognitivos;
- *Identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas;
- *Contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad;
- *Ser capaz de llevar una vida orientada al futuro;
- *Expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

CPSAA1	Regula y expresa sus emociones , fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.
CPSAA2	Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.
CPSAA3	Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo , distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.
CPSAA4	Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.
CPSAA5	Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento

COMPETENCIA CIUDADANA (CC)

-Contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial.

- Incluye:

*La alfabetización cívica,

*La adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos,

*La reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030.

CC1	Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.
CC2	Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea , la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
CC3	Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia
CC4	Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales , y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable .

COMPETENCIA EMPRENDEDORA (CE)

- Implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas.
- Aporta estrategias que permiten adaptar la mirada para detectar necesidades y oportunidades;
- Entrenar el pensamiento para analizar y evaluar el entorno,
- Crear y replantear ideas utilizando la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico y la reflexión ética, crítica y constructiva dentro de los procesos creativos y de innovación;
- Despertar la disposición a aprender, a arriesgar y a afrontar la incertidumbre.
- Asimismo, implica tomar decisiones basadas en la información y el conocimiento y colaborar de manera ágil con otras personas, con motivación, empatía y habilidades de comunicación y de negociación, para llevar las ideas planteadas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos sostenibles de valor social, cultural y económico-financiero.

CE1	Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.
CE2	Evalúa las fortalezas y debilidades propias , haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.
CE3	Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES (CCEC)

-Supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales. Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad.

-Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad, así como la toma de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

CCEC1	Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico , implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.
CCEC2	Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.
CCEC3	Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.
CCEC4	Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento

Contribución de la E.F. a la adquisición de las competencias clave.

- 1. Competencia en comunicación lingüística.** La rica terminología existente y la diversidad de conceptos e ideas básicas usadas y transmitidas durante la práctica y organización de la actividad física y el deporte propicia, implícitamente, una mejora indudable en este dominio. *La trabajaremos con lectura de libros, revistas, documentos, el cuaderno del alumno; con la escritura del cuaderno del alumno y de fichas y exámenes escritos; y la expresión oral con exposiciones orales, impartición de sesiones o la dirección de los calentamientos, etc.*
- 2. Competencia plurilingüe.** No es una competencia que vamos a evaluar, pero sí, de vez en cuando *hablaremos a los alumnos en inglés, o mediante los proyectos eTwinning.*
- 3. Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.** El seguimiento adecuado de los diferentes parámetros físicos y fisiológicos presentes en todo programa de acondicionamiento físico y el propio control de las intensidades de trabajo durante cualquier sesión de ejercicio físico o actividad deportiva implica la adquisición, el dominio y el desarrollo de conocimientos matemáticos y científicos, así como de los nuevos recursos tecnológicos. *La trabajaremos con la toma de frecuencias cardíacas y los porcentajes para su trabajo de la resistencia, en el tanteo de los partidos, en el trabajo de distancias, en los bits de los bailes, etc.*
- 4. Competencia digital.** En estos tiempos los alumnos van a tener a su disposición una gran cantidad de material digital que les facilitará la realización y el control de sus actividades físicas y que van a tener que aprender a manejar. Este incremento en la competencia digital se verá facilitado por los conocimientos previos que poseen de los diversos dispositivos tecnológicos de uso común en la actualidad. *La trabajaremos con la utilización de rayuela, classroom, kahoot, canva, voki, pixiz, google form, drive, genially, padlet, power point, así como la realización de tareas en formato Word o similar.*
- 5. Competencia personal, social y de aprender a aprender.** El empleo de técnicas de enseñanza en las que se les dota a los alumnos de herramientas pedagógicas adecuadas y de mayor protagonismo en el proceso de mejora y consolidación de su competencia motriz, provocará en ellos mayor curiosidad y motivación, hacia la resolución de los problemas motrices planteados. Durante este proceso de búsqueda la Educación Física puede contribuir decisivamente a la adquisición de esta competencia. Su adquisición facilitará la transferencia de aprendizajes de unas actividades a otras, la capacidad de elegir y utilizar determinados recursos en la realización de actividades físicas o deportivas, o, incluso, la propia planificación u organización a medio y largo plazo de estas actividades. *La trabajamos al tener que preparar circuitos haciendo una selección de los contenidos a impartir, mediante tareas de exposiciones orales, o de búsqueda de información sobre temas relacionados con el deporte.*
- 6. Competencia ciudadana.** Los contenidos de esta materia suponen un terreno abonado para la adquisición de habilidades sociales y cívicas. La diversidad de situaciones que se producen en este contexto va a favorecer la cooperación, la integración, la igualdad y la confianza entre unos y otros, así como el respeto hacia el contrario en tareas motrices de oposición sujetas a reglas. Estas vivencias psicosociales ayudarán a los alumnos a interiorizar unos elementos imprescindibles para la convivencia e integración social, en definitiva, para una incorporación equilibrada al tejido social en general y para el respeto por el juego limpio en particular. *Esta competencia es la fundamental en nuestro área, el saber estar, el buen comportamiento, ayudar a los compañeros, el respeto, la confianza, el trabajo en equipo, etc.*

7. **Competencia emprendedora.** Las actuaciones de esta materia deben encaminarse hacia el fomento de la autonomía y la iniciativa personal. El protagonismo que el alumnado tenga en el desarrollo de las diferentes sesiones de clase, así como el sentido utilitario que le encuentren a las actividades que forman parte de las mismas, se convierten en factores básicos para consolidar esta competencia. A partir de ese momento, los alumnos podrán tomar la iniciativa en la planificación y organización de sus propias actividades físicas o deportivas. *Los trabajos en equipo, la construcción de material, la participación en actividades extraescolares, son algunos ejemplos en los que trabajaremos esta competencia, etc.*

8. **Competencia en conciencia y expresión culturales.** La Educación Física contribuirá, de forma decisiva, a la adquisición de esta competencia por medio de los contenidos relacionados con la motricidad humana y sus diversas formas de creación y expresión artística, verdadero muestrario de nuestra diversidad sociocultural. También forman parte de esta diversidad los juegos y deportes tradicionales y populares, las manifestaciones deportivas, así como las diferentes formas de expresión y comunicación corporal propias de cada cultura. Su práctica y estudio favorecerá la adquisición de una conciencia crítica, donde no falte el análisis y la reflexión sobre las actuaciones y situaciones contrarias a los valores que el espíritu deportivo representa, así como una actitud abierta y respetuosa hacia el hecho cultural. *La trabajaremos con juegos populares extremeños y con bailes y danzas de la región y de otras partes del mundo.*

SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS	CL					STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	
PRIMER TRIMESTRE																																	
1. CONDICION FISICA	FICHA RESULTADOS																																
	SESION ESCRITA																																
	SESION DADA																																
	TESTS DE C.FISICA																																
	ACTITUD																																
2. ACROSPORT II	COREOGRAFIAS																																
	ACTITUD																																
SEGUNDO TRIMESTRE																																	
4. DEPORTES DE EQUIPO II	PRÁCT FUTBOL																																
	PRÁCT BALONMA																																
	CUESTIONARIO																																
	ACTITUD																																
5. BADMINTON II	PRÁCTICO																																
	ACTITUD																																
6. CALENTAR	CALENTAMIENTO																																
	ACTITUD																																
TERCER TRIMESTRE																																	
7. LIBRO LECTURA	EXAMEN ESCRITO																																
8. EXPOSICION JJOO	EXPOSICION ORAL																																
	ACTITUD																																
9. P.AUXILIOS	ACTITUD																																
10. BAILES DE SALÓN Y RETOS FISICOS	RETOS																																
	BAILES SALÓN																																
	ACTITUD																																

6. CRITERIOS DE CALIFICACION.

En Educación Secundaria, el peso de las competencias específicas, así como el de los estándares de aprendizaje asociados a las mismas, será igual. **El proceso que vamos a seguir para calificar cada Unidad Didáctica es el siguiente:**

ESTANDARES	INSTRUMENTOS DE EVALUACION	4º ESO
Estándares de aprendizajes relacionados conceptos	-Exámenes escritos -Exposiciones orales -Cuaderno/Diario del alumno -Trabajos escritos o en formato digital -Resúmenes de libros -Otros	33.3%
Estándares de aprendizaje relacionados con los procedimientos	-Pruebas de condición Física -Fabricación de material -Fabricación de maquetas -Exámenes prácticos de los contenidos -Impartición de sesiones -Dirigir los campeonatos del recreo -Otros	33.3%
Estándares de aprendizajes relacionados con las actitudes	-Observación del comportamiento en clase (trabajo diario, respeto, compañerismo, esfuerzo,...)	33.3%

En el caso que no haya en alguna UD pruebas para evaluar los estándares procedimentales o conceptuales, ese porcentaje se unirá al de los estándares actitudinales.

***Un alumno suspenderá un trimestre si se dan estas circunstancias:**

- Si la media de todos los exámenes, trabajos y comportamiento es menor de 5.
- Si en algún examen, trabajo o comportamiento su nota es menor de 3
- Si no se ha presentado a algún examen o no ha entregado un trabajo sin causa justificada.

***Recuperaciones.**

- Antes de cada evaluación, a los alumnos con algún examen suspenso o no realizado, o con algún trabajo suspenso o no entregado, se le dará la oportunidad de entregarlo o hacerlo de nuevo en un día determinado por el Departamento de Educación Física.



IES
Quintana de la Serena

Quintana de la Serena, Badajoz



**DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA**



1º BAC

Raquel Roncero García y Ramón Cidoncha Torres
Curso 2022/23

1. SITUACIONES DE APRENDIZAJE EN CADA TRIMESTRE.

Estas son las Situaciones de Aprendizajes (antiguas Unidades Didácticas) que vamos a tratar a lo largo del curso.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE 1º BACHILLERATO					
PRIMER TRIMESTRE		SEGUNDO TRIMESTRE		TERCER TRIMESTRE	
SA	TITULO	SA	TITULO	SA	TITULO
1	CONDICION FISICA	3	DEPORTES NOVEDOSOS	4	RETOS FISICOS, DEPORTES INDIVIDUALES, DE OPOSICION Y COLECTIVOS
2	EXPOSICION ORAL: PRIMEROS AUXILIOS			5	EXPRESION CORPORAL Y DANZAS
				6	ESCAPE ROOM

2. COMPETENCIAS ESPECIFICAS DEL ÁREA DE EDUCACION FISICA.

Estas son las competencias que debe adquirir el alumno al final de 1º BACHILLERATO. Cada una de las cinco tiene un peso de un **20%** en la nota final de la materia.

- 1** Interiorizar y desarrollar 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.** Experimentar las diferentes posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, analizando e investigando de manera crítica las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución, desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, además de planificarlas, organizarlas y practicarlas de forma autónoma y fomentando su conservación para ser capaz de defender, desde una postura ética y contextualizada, los valores que transmiten.
- 5** Adoptar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno a través de la práctica, planificación y organización de actividades físico-deportivas en entornos urbanos y naturales, desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, al tiempo que asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado tanto del medio natural como del urbano y para dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

3. CRITERIOS DE EVALUACION DEL ÁREA DE EDUCACION FISICA.

Estos son las concreciones de las Competencias Específicas. Estos Criterios de Evaluación son los que deben adquirir los alumnos al final de 1º BACHILLERATO. Cada uno tiene un porcentaje para que cada Competencia Específica cumpla con el 20%.

1	Interiorizar y desarrollar 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.	20%
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.	3.3%
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.	3.3%
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.	3.3%
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.	3.3%
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.	3.3%
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.	3.3%

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.	20%
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.	5%
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.	5%
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.	5%
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.	5%

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.	20%
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.	6.6%
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.	6.6%
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.	6.6%

4	Experimentar las diferentes posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, analizando e investigando de manera crítica las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución, desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, además de planificarlas, organizarlas y practicarlas de forma autónoma y fomentando su conservación para ser capaz de defender, desde una postura ética y contextualizada, los valores que transmiten.	20%
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.	5%
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.	5%
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.	5%
4.4	Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de forma intencionada al crecimiento personal y de la sociedad a la que pertenecen.	5%

5	Adoptar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno a través de la práctica, planificación y organización de actividades físico-deportivas en entornos urbanos y naturales, desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, al tiempo que asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado tanto del medio natural como del urbano y para dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.	20%
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.	10%
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.	10%

SITUACION DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS	1. SALUD						2. DEPORTES			3. ACTITUD				4. EXPRESION CORPORAL					5. NATURALEZA		
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3
PRIMER TRIMESTRE																						
1. CONDICION FISICA	FICHA ESCRITA																					
	SESION IMPARTIDA																					
	TESTS DE C.FISICA																					
	ACTITUD																					
2.. EXPOSICION ORAL P-AUXILIOS	EXPOSICION ORAL																					
	ACTITUD																					
SEGUNDO TRIMESTRE																						
4. DEPORTES NOVEDOSOS	SESION ESCRITA																					
	SESION IMPARTIDA																					
	ACTITUD																					
TERCER TRIMESTRE																						
5. RETOS Y DEPORTES	RETOS																					
	ACTITUD																					
6. EXPRESION CORPORAL Y DANZAS	EXPRESION CORPORAL																					
	DANZAS																					
	ACTITUD																					
7. ESCAPE ROOM	RESOLUCION ESCAPE																					
	ACTITUD																					

4. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACION FISICA.

SITUACION DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
PRIMER TRIMESTRE	
1. CONDICION FISICA	Cuestionario google form
	Preguntas sobre el curso pasado
	Tests de condición física
	Sesión escrita
	Sesión impartida
	Ficha de resultados de C.F.
	Observación de actitudes (rúbrica)
2.EXPOSICION ORAL PRIMEROS AUXILIOS	Exposición
	Genially
	Observación de actitudes (rúbrica)
SEGUNDO TRIMESTRE	
3. DEPORTES NOVEDOSOS	Sesión escrita
	Sesión Impartida
	Observación de actitudes (rúbrica)
TERCER TRIMESTRE	
4.RETOS Y DEPORTES	Retos
	Observación de actitudes (rúbrica)
5. EXPRESION CORPORAL Y DANZAS	Expresión corporal
	Danzas
	Observación de actitudes (rúbrica)
6. ESCAPE ROOM	Escape room
	Observación de actitudes (rúbrica)

5.COMPETENCIAS CLAVE.

Estas son las competencias clave que debe adquirir el alumnado al final de 1º ESO y que debemos evaluar desde las diferentes materias.

COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)

- Supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos.
- Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa.
- Constituye la base para el pensamiento propio y para la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber. Por ello, su desarrollo está vinculado a la reflexión explícita acerca del funcionamiento de la lengua en los géneros discursivos específicos de cada área de conocimiento, así como a los usos de la oralidad, la escritura o la asignación para pensar y para aprender. Por último, hace posible apreciar la dimensión estética del lenguaje y disfrutar de la cultura literaria.

CCL1	Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con fluidez, coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir sus opiniones como para construir vínculos personales .
CCL2	Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los distintos ámbitos, con especial énfasis en los textos académicos y de los medios de comunicación, para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.
CCL3	Localiza, selecciona y contrasta de manera autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
CCL4	Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.
CCL5	Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas , evitando los usos discriminatorios , así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación .

COMPETENCIA DIGITAL (CD)

-Implica el **uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales** para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas.

-Incluye **la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la educación mediática, la creación de contenidos digitales** (incluida la programación), la **seguridad** (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la **ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico**.

CD1	Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad , seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos , para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.
CD2	Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales , mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales , seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.
CD3	Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos , datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales , y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.
CD4	Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías
CD5	Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

COMPETENCIA MATEMÁTICA, EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA (STEM).

-Entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible.

*La competencia matemática permite desarrollar y aplicar la perspectiva y el razonamiento matemáticos para resolver diversos problemas en diferentes contextos

*La competencia en ciencia conlleva la comprensión y explicación del entorno natural y social, utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluidas la observación y la experimentación, con el fin de plantear preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas para poder interpretar y transformar el mundo natural y el contexto social.

*La competencia en tecnología e ingeniería aplica los conocimientos y metodologías propios de las ciencias para transformar nuestra sociedad de acuerdo con las necesidades o deseos de las personas en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.

STEM1	Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario
STEM2	Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.
STEM3	Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.
STEM4	Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos , demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos
STEM5	Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social , y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER (CPSAA).

Implica la capacidad de

- *Reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante;
- *Gestionar el tiempo y la información eficazmente;
- *Colaborar con otros de forma constructiva;
- *Mantener la resiliencia;
- *Gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida.
- *Hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad;
- *Adaptarse a los cambios;
- *Aprender a gestionar los procesos metacognitivos;
- *Identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas;
- *Contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad;
- *Ser capaz de llevar una vida orientada al futuro;
- *Expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

CPSAA1	Regula y expresa sus emociones , fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.
CPSAA2	Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.
CPSAA3	Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo , distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.
CPSAA4	Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.
CPSAA5	Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento

COMPETENCIA CIUDADANA (CC)

-Contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial.

- Incluye:

*La alfabetización cívica,

*La adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos,

*La reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030.

CC1	Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.
CC2	Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea , la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
CC3	Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia
CC4	Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales , y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable .

COMPETENCIA EMPRENDEDORA (CE)

- Implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas.
- Aporta estrategias que permiten adaptar la mirada para detectar necesidades y oportunidades;
- Entrenar el pensamiento para analizar y evaluar el entorno,
- Crear y replantear ideas utilizando la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico y la reflexión ética, crítica y constructiva dentro de los procesos creativos y de innovación;
- Despertar la disposición a aprender, a arriesgar y a afrontar la incertidumbre.
- Asimismo, implica tomar decisiones basadas en la información y el conocimiento y colaborar de manera ágil con otras personas, con motivación, empatía y habilidades de comunicación y de negociación, para llevar las ideas planteadas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos sostenibles de valor social, cultural y económico-financiero.

CE1	Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.
CE2	Evalúa las fortalezas y debilidades propias , haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.
CE3	Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES (CCEC)

-Supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales. Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad.

-Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad, así como la toma de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

CCEC1	Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico , implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.
CCEC2	Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.
CCEC3	Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.
CCEC4	Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento

Contribución de la E.F. a la adquisición de las competencias clave.

- 1. Competencia en comunicación lingüística.** La rica terminología existente y la diversidad de conceptos e ideas básicas usadas y transmitidas durante la práctica y organización de la actividad física y el deporte propicia, implícitamente, una mejora indudable en este dominio. *La trabajaremos con lectura de libros, revistas, documentos, el cuaderno del alumno; con la escritura del cuaderno del alumno y de fichas y exámenes escritos; y la expresión oral con exposiciones orales, impartición de sesiones o la dirección de los calentamientos, etc.*
- 2. Competencia plurilingüe.** No es una competencia que vamos a evaluar, pero sí, de vez en cuando *hablaremos a los alumnos en inglés, o mediante los proyectos eTwinning.*
- 3. Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.** El seguimiento adecuado de los diferentes parámetros físicos y fisiológicos presentes en todo programa de acondicionamiento físico y el propio control de las intensidades de trabajo durante cualquier sesión de ejercicio físico o actividad deportiva implica la adquisición, el dominio y el desarrollo de conocimientos matemáticos y científicos, así como de los nuevos recursos tecnológicos. *La trabajaremos con la toma de frecuencias cardíacas y los porcentajes para su trabajo de la resistencia, en el tanteo de los partidos, en el trabajo de distancias, en los bits de los bailes, etc.*
- 4. Competencia digital.** En estos tiempos los alumnos van a tener a su disposición una gran cantidad de material digital que les facilitará la realización y el control de sus actividades físicas y que van a tener que aprender a manejar. Este incremento en la competencia digital se verá facilitado por los conocimientos previos que poseen de los diversos dispositivos tecnológicos de uso común en la actualidad. *La trabajaremos con la utilización de rayuela, classroom, kahoot, canva, voki, pixiz, google form, drive, genially, padlet, power point, así como la realización de tareas en formato Word o similar.*
- 5. Competencia personal, social y de aprender a aprender.** El empleo de técnicas de enseñanza en las que se les dota a los alumnos de herramientas pedagógicas adecuadas y de mayor protagonismo en el proceso de mejora y consolidación de su competencia motriz, provocará en ellos mayor curiosidad y motivación, hacia la resolución de los problemas motrices planteados. Durante este proceso de búsqueda la Educación Física puede contribuir decisivamente a la adquisición de esta competencia. Su adquisición facilitará la transferencia de aprendizajes de unas actividades a otras, la capacidad de elegir y utilizar determinados recursos en la realización de actividades físicas o deportivas, o, incluso, la propia planificación u organización a medio y largo plazo de estas actividades. *La trabajamos al tener que preparar circuitos haciendo una selección de los contenidos a impartir, mediante tareas de exposiciones orales, o de búsqueda de información sobre temas relacionados con el deporte.*
- 6. Competencia ciudadana.** Los contenidos de esta materia suponen un terreno abonado para la adquisición de habilidades sociales y cívicas. La diversidad de situaciones que se producen en este contexto va a favorecer la cooperación, la integración, la igualdad y la confianza entre unos y otros, así como el respeto hacia el contrario en tareas motrices de oposición sujetas a reglas. Estas vivencias psicosociales ayudarán a los alumnos a interiorizar unos elementos imprescindibles para la convivencia e integración social, en definitiva, para una incorporación equilibrada al tejido social en general y para el respeto por el juego limpio en particular. *Esta competencia es la fundamental en nuestro área, el saber estar, el buen comportamiento, ayudar a los compañeros, el respeto, la confianza, el trabajo en equipo, etc.*

7. **Competencia emprendedora.** Las actuaciones de esta materia deben encaminarse hacia el fomento de la autonomía y la iniciativa personal. El protagonismo que el alumnado tenga en el desarrollo de las diferentes sesiones de clase, así como el sentido utilitario que le encuentren a las actividades que forman parte de las mismas, se convierten en factores básicos para consolidar esta competencia. A partir de ese momento, los alumnos podrán tomar la iniciativa en la planificación y organización de sus propias actividades físicas o deportivas. *Los trabajos en equipo, la construcción de material, la participación en actividades extraescolares, son algunos ejemplos en los que trabajaremos esta competencia, etc.*

8. **Competencia en conciencia y expresión culturales.** La Educación Física contribuirá, de forma decisiva, a la adquisición de esta competencia por medio de los contenidos relacionados con la motricidad humana y sus diversas formas de creación y expresión artística, verdadero muestrario de nuestra diversidad sociocultural. También forman parte de esta diversidad los juegos y deportes tradicionales y populares, las manifestaciones deportivas, así como las diferentes formas de expresión y comunicación corporal propias de cada cultura. Su práctica y estudio favorecerá la adquisición de una conciencia crítica, donde no falte el análisis y la reflexión sobre las actuaciones y situaciones contrarias a los valores que el espíritu deportivo representa, así como una actitud abierta y respetuosa hacia el hecho cultural. *La trabajaremos con juegos populares extremeños y con bailes y danzas de la región y de otras partes del mundo.*

6. CRITERIOS DE CALIFICACION.

En Bachillerato, el peso de las competencias específicas, así como el de los criterios de evaluación asociados a las mismas, pueden variar.

El proceso que vamos a seguir para calificar cada trimestre a nuestros alumnos es el siguiente:

1	Interiorizar y desarrollar 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.	20%
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.	3.3%
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.	3.3%
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.	3.3%
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.	3.3%
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.	3.3%
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.	3.3%

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.	20%
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.	5%
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.	5%
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.	5%
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.	5%

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.	20%
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.	6.6%
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.	6.6%
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.	6.6%

4	Experimentar las diferentes posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, analizando e investigando de manera crítica las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución, desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, además de planificarlas, organizarlas y practicarlas de forma autónoma y fomentando su conservación para ser capaz de defender, desde una postura ética y contextualizada, los valores que transmiten.	20%
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.	5%
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.	5%
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.	5%
4.4	Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de forma intencionada al crecimiento personal y de la sociedad a la que pertenecen.	5%

5	Adoptar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno a través de la práctica, planificación y organización de actividades físico-deportivas en entornos urbanos y naturales, desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, al tiempo que asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado tanto del medio natural como del urbano y para dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.	20%
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.	10%
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.	10%

***Un alumno suspenderá un trimestre si se dan estas circunstancias:**

- Si la media de todos los exámenes, trabajos y comportamiento es menor de 5.
- Si en algún examen, trabajo o comportamiento su nota es menor de 3
- Si no se ha presentado a algún examen o no ha entregado un trabajo sin causa justificada.

***Recuperaciones.**

- Antes de cada evaluación, a los alumnos con algún examen suspenso o no realizado, o con algún trabajo suspenso o no entregado, se le dará la oportunidad de entregarlo o hacerlo de nuevo en un día determinado por el Departamento de Educación Física.