

I.E.S."Gregorio Marañón" CAMINOMORISCO (Cáceres)

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



CURSO ACADÉMICO 2023 - 2024

0. ACLARACIÓN INICIAL.

Es importante reseñar, antes de desarrollar nuestra programación del Departamento de Educación Física, que en el presente curso 2023/24, y tras la transición entre dos legislaciones educativa, nuestro marco legal de referencia es la **LOMLOE** (Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación) y sus decretos de currículo para ESO y Bachillerato.

En concreto, el Decreto 109/2022 para los cursos: 1º, 2º, 3º y 4º de ESO; 1º y 2º de Diversificación y el Decreto 110/2022 para los cursos de 1º y 2º de Bachillerato.

1. INTRODUCCIÓN.

El ejercicio físico y la actividad física han estado presentes en el proceso vital del ser humano desde tiempos inmemoriales. Es con el auge y apogeo de la antigua cultura griega donde entra a formar parte de la educación integral del individuo junto con las demás ciencias y saberes. Así es como se reconoce en la actualidad, aceptándose que debe haber una ciencia que se ocupe y se preocupe de que haya un desarrollo psicofísico armónico y equilibrado entre la población escolar y esto, precisamente, es lo que persigue la asignatura de Educación Física: la educación del cuerpo y el movimiento a través del propio cuerpo y del propio movimiento.

Hoy, más que nunca, está justificada la presencia de la asignatura de Educación Física en el sistema educativo. La extraordinaria situación vivida en el pasado confinamiento no ha hecho más que agravar de forma considerable las actitudes sedentarias entre la población escolar, derivando lo que era una intensa actividad física en los primeros años de vida hacia un sedentarismo altamente preocupante con el paso de los años, así como la incidencia cada vez mayor de enfermedades relacionadas con el metabolismo a edades cada vez más tempranas, hace que uno de los ejes fundamentales sobre el que giren los contenidos de la Educación Física sea, precisamente, el fomento y la consolidación de hábitos de vida saludables, entre los que se encuentran la práctica regular de ejercicio físico, entendido como terapia preventiva, cuyos beneficios pueden observarse a todos los niveles: morfológico, cambio en el aspecto físico de la persona compensando los desequilibrios producidos por los quehaceres y malos hábitos diarios; fisiológico, produciendo cambios muy saludables en los diferentes aparatos y sistemas del organismo; psicológico, generando una sensación de bienestar y equilibrio que desemboca en aceptación personal y seguridad en sí mismo.

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

intentar evitar los riesgos que esto supone, se pondrá énfasis en las características que debe reunir toda actividad que esté orientada hacia la búsqueda de la salud y el bienestar personal.

Por otra parte, las actividades de Educación Física en la ESO van a dejar de tener un sentido fundamentalmente lúdico, propio de la Educación Primaria, para adquirir otras funciones. La mejora de la imagen corporal, por ejemplo, les llevará a sentirse mejor consigo mismo y, en consecuencia, con los demás, facilitando con ello las relaciones sociales así como la aceptación e integración en el grupo. La Educación Física paliará, la mayoría de las veces, problemas de autoestima a través de la mejora en la competencia motriz. De ahí que se preocupe, en esencia, del desarrollo de la misma para aumentar así las posibilidades motrices del alumnado, incidiendo, además, en aspectos cognitivos, expresivos, comunicativos y afectivos.

Los ejes orientadores de la programación se mueven dentro del marco del "**proyecto curricular del centro**". Así mismo se parte de las indicaciones y criterios establecidos en la introducción para el área de Educación Física en el currículo oficial, y de las especiales características de un alumnado que procede en su mayoría de un entorno rural donde la oferta y posibilidades de conocimiento de actividades físico-recreativas, formativas o de otro carácter, suelen ser menores que en los contextos urbanos.

Entre los objetivos fundamentales de la Educación Física en esta etapa, estará, el conocimiento del propio cuerpo, la mejora y desarrollo de las distintas capacidades físicas, de las funciones corporales y de las habilidades motrices, la formación de hábitos perdurables de formas de vida tendentes a una ocupación beneficiosa de su tiempo libre mediante actividades físicas, deportivas y recreativas que influyan en una mejora de su calidad de vida posterior.

Para conseguirlo, el Departamento de Educación Física, seleccionará aquellos contenidos, secuencias, métodos y criterios de evaluación que contribuyan de manera más eficaz para conseguir aprendizajes significativos y funcionales en los alumnos. Esto determinará entre otras cosas, que junto al importante componente práctico de la asignatura (materia), cobre importancia las enseñanzas teóricas que la fundamentan, y que puedan dar autonomía a los alumnos para emprender desde este conocimiento la organización de sus prácticas físicas, los momentos de reflexión sobre las propuestas realizadas en clase contribuirán también a la consecución de los objetivos propuestos.

Desde el Departamento se potenciarán las **prácticas interdisciplinares** con otras áreas que fomenten la formación de un concepto más global de la Educación Física y permitan la participación de otros seminarios y de los propios alumnos en la construcción de tareas, propuestas y materiales que integran su formación. En este sentido a lo largo del año realizaremos actividades conjuntas con los departamentos de biología, lengua, religión, historia y portugués.

El Departamento de Educación Física durante el presente curso 2023-2024, va a continuar incluido en el programa de la sección bilingüe del Centro en los cursos de 1º y 4º ESO.

2. EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

2.1 COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO Y DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS.

BELÉN LÓPEZ ENRÍQUEZ:

Cargo: Jefa de Departamento.

Grupos a los que imparte docencia:

- 2 grupos de 1º E.S.O (A y B/C No Bilingüe).
- 1 grupo de 1º DIVERSIFICACIÓN.
- 2 grupos de 3º E.S.O (A y B)
- 1 grupo de 4º ESO (A/B No Bilingüe).
- 1 grupo de 2º BACHILLERATO (A/B). AFS

GABRIEL ROMANO CÁCERES:

Grupos a los que imparte docencia:

- 1 grupo de 1º E.S.O (B/C Bilingüe).
- 3 grupos de 2º E.S.O (A, B y C).
- 1 grupo de 2º DIVERSIFICACIÓN.
- 2 grupos de 4º ESO (A/B Bilingüe y C)
- 2 grupos de 1º BACHILLERATO (A y B).

2.2 CALENDARIO DE REUNIONES.

Según consta en el horario individual de los docentes de este Departamento, los miembros del departamento se reunirán los lunes a segunda hora.

2.3 DECISIONES DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS.

El departamento participa en los siguientes proyectos:

- *Plan de formación de competencias claves de Extremadura.*
- *Red de Escuelas Promotoras de Salud.*
- *Red de Centros Promotores de Actividad Física.*
- *Sección Bilingüe en inglés.*
- *Asociación juvenil de estudiantes.*
- *Agrupación deportiva escolar. AD Gregorio Marañón.*
- *Programas educativos de la Comunidad Autónoma: "Convivencia y Ocio", "Vive Extremadura", "Rutas por espacios naturales", "Conoce tu parque Monfragüe".*

El departamento asume las propuestas de organización del curso 2023-24:

- Compromiso de trabajo interdepartamental.
- Celebraciones pedagógicas.
- Plan de acción tutorial.

3. OBJETIVOS GENERALES DE LAS ETAPA DE E.S.O. Y EL BACHILLERATO.

3.1 EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre hombres y mujeres como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura e historia propia y las de otros, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Aprender a apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

3.2 BACHILLERATO:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática desde una perspectiva global y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española y por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal y social que le permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar un espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- c) Fomentar, mediante la coeducación, la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres; analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes -en particular la violencia contra la mujer- e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.
- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- f) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación, valorando la necesidad del uso seguro y responsable de las tecnologías digitales, gestionando con cuidado la propia identidad digital y respetando la de los otros.
- g) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución, así como el patrimonio natural, cultural, histórico y artístico de España y, de forma especial, el de Extremadura. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- h) Acceder a los conocimientos científicos, matemáticos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- i) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- j) Afianzar el espíritu emprendedor y el respeto al trabajador con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- k) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- l) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
- m) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.
- n) Fomentar hábitos de vida saludable y actitudes responsables en el cuidado del medio natural, social y cultural.

4. CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS CLAVE.

4.1. COMPETENCIAS CLAVES A LAS QUE SE CONTRIBUYE EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS.

A .EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA:

COMP. CLAVE (CC)	COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA	PLURILINGÜE	STEM	DIGITAL	PERSONAL, SOC., Y DE APRENDER A APRENDER	CIUDADANA	EMPREDEDORA	CONCIENCIA Y EXPR. CULTURALES	(TOTAL CC por objetivo)
OBJETIVOS ETAPA (OE)									
a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre hombres y mujeres como valores comunes de una sociedad plural, y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.					1	1, 2, 3			4
b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo tanto individual como en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas de aprendizaje y como medio de desarrollo personal.				1, 2, 3	2, 3, 4				6
c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.	5				3	1			3
d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.	5				1, 2, 3	1, 2, 3			7

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para adquirir, con sentido crítico, nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.	3			1					2
f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.			1, 2, 4, 5						4
g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.							1, 2, 3	4	4
h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.	1, 2								2
i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.		1, 3							2
j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura e historia propias y las de otros, así como el patrimonio artístico y cultural, en especial el de nuestra comunidad.					3			1, 2, 3	4
k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medioambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.	3, 4		1, 4		2, 4				6
l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.								1, 2, 3	3
TOTAL (Comp. Específ. por cada CC)	7	2	6	4	11	7	3	7	

B. BACHILLERATO

COMP. CLAVE (CC)	COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA	PLURILINGÜE	STEM	DIGITAL	PERSONAL, SOC., Y DE APRENDER A APRENDER	CIUDADANA	EMPREDEDORA	CONCIENCIA Y EXPR. CULTURALES	(TOTAL CC)
OBJETIVOS ETAPA (OE)									
a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.					1	1, 2, 3			4
b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. También prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.				1, 2, 3	2, 3, 4				6
c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia, e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género, o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.	5				3	1			3
d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.	5				1, 2, 3	1, 2, 3			7
e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.	3			1					2
f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.			1,						4

			2, 4, 5						
g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.							1, 2, 3	4	4
h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución, así como el patrimonio natural, cultural, histórico y artístico de España y, de forma especial, el de Extremadura. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.	1, 2								2
i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.				1,2,3					3
j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología al cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.					3			1, 2, 4 3	
k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.	3, 4		1, 4		2, 4				6
l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.								1,2,3	3
m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, al igual que como medio de desarrollo personal y social.			1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3, 4, 5	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3, 4	20
n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.					1, 2, 3, 4		1, 2, 3	1, 2, 3, 4	11
o) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.						1, 2, 3, 4	1, 3		6
TOTAL (Comp. Específ. por cada CC)	7	0	9	7	19	14	11	15	7

4.2 CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS CLAVE DESDE LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA.

4.2.1. Competencias Específicas.

A. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA:

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.

B. BACHILLERATO:

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

2. Adaptar autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de las

modalidades practicadas, en diferentes situaciones y con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas, para resolver situaciones motrices vinculadas a distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

3. Difundir, promover y participar activamente en prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, contribuyendo autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

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 físicodeportivas 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.

Relación entre competencias específicas de Educación Física y Competencias Clave:

	CCL					C P			STEM					C D					CPSAA					CC				C E			CCE C					
	1	2	3	4	5	1	2	3	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		
	C.Espec. 1		X	X						X	X				X	X	X	X	X			X														
C.Espec.2									X	X									X		X	X							X	X						
C.Espec.3	X				X			X											X	X	X	X	X	X											X	
C.Espec.4	X																			X			X	X							X	X	X	X	X	
C.Espec.5									X			X												X	X			X								

5. SABERES BÁSICOS.

A. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA:

Bloque A. Vida activa y saludable.

	1º y 2º ESO	3º y 4º ESO
A.1. Salud física.	A.1.2.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Análisis y reflexión.	A.1.4.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Análisis de las adaptaciones que produce la actividad física.
	A.1.2.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.	A.1.4.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.
	A.1.2.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos.	A.1.4.3. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica alimentos no saludables y similares).
	A.1.2.4. Educación postural: técnicas básicas de control postural y relajación.	A.1.4.4. Educación postural: movtos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.
	A.1.2.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.	A.1.4.5. Pautas y prevención para tratar el dolor muscular de origen retardado.
	A.1.2.6. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.	A.1.4.6. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).
	A.1.2.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Puesta en práctica y diseño.	A.1.4.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Puesta en práctica y diseño.
A.2. Salud social.	A.2.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.	A.2.4.1. Suplementación y dopaje en el deporte.
	A.2.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz.	A.2.4.2. Análisis crítico y soluciones ante estereotipos corporales, de género y competencia motriz.
	A.2.2.3. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.	A.2.4.3. Riesgos y condicionantes éticos en el deporte y la práctica de actividad física.
	A.3.2.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.	A.3.4.1. Exigencias y presiones de la competición.
	A.3.2.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Propuestas prácticas.	A.3.4.2. Actividades físicas y propuestas prácticas que fomentan el disfrute, la liberación de tensiones, cohesión social y

		superación personal. Ajustes personalizados
A.3. Salud mental.	A.3.2.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.	A.3.4.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.
	A.3.2.4. Trastornos alimenticios.	A.3.4.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.
		A.3.4.5. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).
		A.3.4.6. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y el deporte.

Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.

	1º y 2º ESO	3º y 4º ESO
B.1. Elección de la práctica física.	B.1.2.1. Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.	B.1.4.1. Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
B.2. Preparación de la actividad motriz.	B.2.2.1. Autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.	B.2.4.1. Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos.
	B.2.2.2. Uso responsable del material deportivo.	B.2.4.2. Mantenimiento y reparación de material deportivo.
B.3. Higiene.	B.3.2.1. Higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.	B.3.4.1. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motrices.	B.4.2.1. Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para re-conducir los procesos de trabajo.	B.4.4.1. Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto o proceso de trabajo.
	B.4.2.2. Uso de herramientas digitales para la organización de la actividad física.	B.4.4.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación.
	B.4.2.3. Planificación y puesta en práctica de proyectos y propuestas deportivo-motrices sencillos. Funciones y responsabilidades.	B.4.4.3. Uso de herramientas digitales para la gestión y planificación de la actividad física.
		B.4.4.4. Fases de planificación, proyectos y procesos de trabajo deportivo-motrices: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados.
B.5. Proyección de accidentes en prácticas motrices.	B.5.2.1. Calzado deportivo y ergonomía.	B.5.4.1. Gestión del riesgo propio y del de los demás en situaciones reales y en diversos contextos.
	B.5.2.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.	B.5.4.2. Medidas colectivas de seguridad dentro y fuera del entorno escolar.
B.6. Actuaciones básicas	B.6.2.1. Cadena de supervivencia. Soporte Vital Básico (SVB). Actuaciones básicas.	B.6.4.1. Soporte vital básico (SVB) dentro de la cadena de supervivencia. Actuaciones.
	B.6.2.2. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer).	B.6.4.2. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo de uso.
	B.6.2.3. Protocolo de aviso al 112. Pautas.	B.6.4.3. Protocolo y puesta en práctica de RCP (reanimación)

ante accidentes.		cardiopulmonar). Algoritmo de RCP.
	B.6.2.4. Protocolo y puesta en práctica de RCP (reanimación cardiopulmonar).	B.6.4.4. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (señales de ictus y similares).
	B.6.2.5. Actuaciones básicas ante los accidentes y lesiones comunes en la vida diaria.	B.6.4.5. Actuaciones y prevención ante accidentes deportivos más comunes.
		B.6.4.6. Actuaciones ante obstrucciones de vías aéreas (maniobra de Heimlich).

Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

	1º y 2º ESO	3º y 4º ESO
C.1. Toma de decisiones.	C.1.2.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales y temporales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.	C.1.4.1. Búsqueda y práctica de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas y problemas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
	C.1.2.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción-tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición.	C.1.4.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/ tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición.
	C.1.2.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario actuando en consecuencia en diferentes situaciones motrices prácticas con o sin interacción con un móvil.	C.1.4.3. Búsqueda y aplicación de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o compañeros, además del resultado, en situaciones motrices individuales o colectivas prácticas, con o sin interacción con un móvil.
	C.1.2.4. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones motrices prácticas de oposición.	C.1.4.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones motrices prácticas de oposición individual o colectiva.
	C.1.2.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en la práctica de situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.	C.1.4.5. Delimitación y puesta en práctica de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica	C.2.2.1. Integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.	C.2.4.1. Integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente y su puesta en práctica.
		C.2.4.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación.
C.3. Capacidades condicionales.	C.3.2.1. Desarrollo integral de las capacidades físicas básicas.	C.3.4.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas más relacionadas con la mejora de la salud.
	C.3.2.2. Autoevaluación de la condición física como medio de gestión del esfuerzo y límites personales.	C.3.4.2. Autoevaluación y coevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.
		C.3.4.3. Planificación básica a corto y medio plazo para el desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas asociadas a la salud personal.
		C.3.4.4. Análisis y aplicación básica de los sistemas de entrenamiento en el desarrollo de las diferentes situaciones motrices o deportivas.
	C.4.2.1. Desarrollo de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.	C.4.4.1. Aplicación de forma eficaz de las habilidades específicas a los requerimientos técnico-tácticos en situaciones motrices o deportivas.

C.4. Habilidades motrices específicas.	C.4.2.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación.	C.4.4.2. Profundización, identificación y corrección de errores comunes.
		C.4.4.3. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación. Búsqueda de soluciones.
C.5. Creatividad motriz.	C.5.2.1. Resolución de retos y situaciones-problema de forma eficaz y original, tanto individualmente como en grupo.	C.5.4.1. Creación de retos y resolución de forma eficaz de situaciones-problema de acuerdo a los recursos disponibles en diferentes contextos.
C.6. Espacios deportivos	C.6.2.1. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.	C.6.4.1. Barreras físicas, sensoriales y cognitivas en edificaciones y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

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

	1º y 2º ESO	3º y 4º ESO
D.1. Gestión emocional.	D.1.2.1. Identificación y gestión del estrés en situaciones motrices (sensaciones, indicios y manifestaciones).	D.1.4.1. Control de estados de ánimo y aplicación de estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.
	D.1.2.2. Estrategias prácticas de autorregulación individual del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.	D.1.4.2. Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en situaciones motrices.
	D.1.2.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.	D.1.4.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración.
D.2. Habilidades sociales.	D.2.2.1. Desarrollo de conductas prosociales en diferentes situaciones motrices y deportivas.	D.2.4.1. Adquisición y aplicación de estrategias de negociación y mediación en contextos motrices y deportivos.
D.3. Respeto a las normas.	D.3.2.1. Conocimiento y aceptación de las reglas de juego como elemento de integración social.	D.3.4.1. Valoración en la aplicación de las reglas de juego como elemento de integración social.
	D.3.2.2. Realización de funciones de arbitraje deportivo.	D.3.4.2. Realización de funciones de arbitraje deportivo.
		D.3.4.3. Establecimiento de normas y sanciones como mecanismo de autorregulación.
		D.3.4.4. Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
D.4. Convivencia.	D.4.2.1. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas).	D.4.4.1. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Búsqueda y aplicación de soluciones en contextos reales.
	D.4.2.2. Asertividad y autocuidado.	D.4.4.2. Asertividad y autocuidado.

Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz.

	1º y 2º ESO	3º y 4º ESO
E.1. Cultura motriz.	E.1.2.1. Aportaciones del movimiento y la cultura motriz a la herencia cultural de Extremadura.	E.1.4.1. Aportaciones del movimiento y la cultura motriz a la herencia cultural de Extremadura.
	E.1.2.2. Los juegos motrices y las danzas y bailes como manifestación de la interculturalidad. Puesta en práctica.	E.1.4.2. Los juegos, deportes, las danzas y bailes como señas de identidad cultural. Puesta en práctica y análisis crítico-reflexivo.
	E.2.2.1. Conocimiento y práctica básica de diferentes lenguajes corporales.	E.2.4.1. Conocimiento y práctica de diferentes lenguajes corporales. La eliminación de la palabra.

E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.	E.2.2.2. Técnicas básicas de expresión corporal y de interpretación (juego expresivo, estados de ánimo, representaciones de la vida cotidiana, imitaciones, mímica o similares en su práctica).	E.2.4.2. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación (mimo, pantomima, juegos de rol, improvisación, clown, teatro, performance).
	E.2.2.3. Expresión y comunicación de sentimientos y emociones en diferentes contextos reales o imaginados (creación de historias, improvisaciones de resolución de conflictos o similares).	E.2.4.3. Toma de conciencia y análisis de la capacidad expresiva en el trabajo de cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.
	E.2.2.4 La creatividad como base de expresión corporal.	E.2.4.4. La creatividad como base de expresión corporal.
	E.2.2.5 Importancia de la Educación emocional en la sociedad: mejora a través de las actividades artístico-expresivas.	E.2.4.5. Importancia de la Educación emocional en la sociedad: mejora a través de las actividades artístico-expresivas.
		E.2.4.6. Análisis crítico de aspectos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación.
E.3. Actividades rítmico-musicales.	E.3.2.1. Práctica de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo (danzas regionales y populares de Extremadura y del mundo, bailes, actividades rítmicas dirigidas o similares).	E.3.4.1. Práctica, análisis y creación de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo (danza contemporánea, urbana, creativa, experimental o similares).
	E.3.2.2. Organización de actividades rítmico-musicales sencillas, con o sin carácter expresivo, individuales o grupales.	E.3.4.2. Organización de espectáculos, y eventos artístico-expresivos.
E.4. Deporte y perspectiva de género.	E.4.2.1. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad.	E.4.4.1. Análisis de la historia del deporte desde la perspectiva de género.
	E.4.2.2. Presencia y relevancia de figuras del deporte.	E.4.4.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Posibles actuaciones
	E.4.2.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.	E.4.4.3. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
		E.4.4.4. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, técnicas y otras). Análisis crítico.
E.5. Influencia del deporte.	E.5.2.1. El deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.	E.5.4.1. Deporte e intereses políticos y económicos.

Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

	1º y 2º ESO	3º y 4º ESO
F.1. Normas de uso.	F.1.2.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.	F.1.4.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.
	F.1.2.2. Respeto y normas de uso de los espacios e instalaciones urbanos y naturales de práctica motriz.	F.1.4.2. Respeto, normas de uso y alternativas en los espacios e instalaciones urbanos y naturales de práctica motriz.
	F.1.2.3. Respeto a las normas internas en la práctica de diferentes actividades deportivas en el medio natural (reglamento de senderos, campismo, vías de escalada, etc.) y el entorno donde se realizan.	F.1.4.3. Práctica y organización de actividades en el medio natural y urbano respetando y asumiendo las normas internas de las mismas como principio general (normas de acampada, uso de ríos o masas de agua, señalización, materiales, etc.).
F.2. Nuevos espacios y prácticas	F.2.2.1. Utilización de espacios urbanos (parkour, skate u otras manifestaciones similares) y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos (senderos, circuitos BMX, vías verdes, zonas de acampada y pernocta, rocas, media montaña, ríos, pantanos y similares) desde la motricidad.	F.2.4.1. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares) y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos (vías de escalada, orientación, campismo, espeleología, circuitos XC, vías ferratas, vías cicloturistas, barrancos, deportes de deslizamiento y similares).
	F.2.2.2. Organización de actividades	F.2.4.2. Diseño y organización

deportivas .	sencillas de aprovechamiento del entorno natural y urbano próximo.	de actividades físicas en el medio natural y urbano. Puesta en práctica.
F.3. Análisis del riesgo.	F.3.2.1. Medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y consecuencias graves de su omisión para quienes los usan.	F.3.4.1. Análisis y gestión del riesgo propio y el de los demás en el medio natural y urbano.
		F.3.4.2. Medidas colectivas e individuales de seguridad.
F.4. Consumo responsable.	F.4.2.1. Reducción, reutilización y reciclaje de materiales minimizando el impacto de la práctica motriz en el entorno.	F.4.4.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
	F.4.2.2. Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.	F.4.4.2. Autoconstrucción o uso alternativo de materiales para la práctica motriz.
F.5. Cuidado del entorno.	F.5.2.1. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano	F.5.4.1. Concienciación sobre el cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.
	F.5.2.2. Alternativas de movilidad sostenible adecuadas al contexto (bicicleta, patines, patinetes no eléctricos...).	F.5.4.2. Movilidad sostenible adecuada al contexto. Posibilidades y alternativas de desplazamiento en el entorno cercano (bicicleta, patines, patinete no eléctrico...

B. 1º BACHILLERATO:

Bloque A. Vida activa y saludable.

1º BACHILLERATO	
A.1. Salud física.	A.1.1. Programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
	A.1.2. Autoevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida.
	A.1.3. Identificación de objetivos motrices, de actividad, saludables o similares, alcanzables con un programa de actividad física personal.
	A.1.4. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados.
	A.1.5. Salidas laborales y perfil profesional vinculados a la actividad física, la salud y otras expresiones de la motricidad.
	A.1.6. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Pautas, ejemplificaciones y diseño.
	A.1.7. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física, la salud, la alimentación y otros hábitos.
	A.1.8. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Puesta en práctica y aplicación a contextos habituales.
	A.1.9. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza e higiene postural.
	A.1.10. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.
A.2. Salud social.	A.2.1. Prácticas y hábitos de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva.
	A.2.2. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: alternativas de movilidad sostenible (bicicleta, patines, patinetes no eléctricos...).
	A.2.3. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud.
	A.2.4. Ventajas e inconvenientes de la práctica de deporte profesional.
	A.2.5. Historia del deporte desde la perspectiva de género. Análisis crítico y condicionantes éticos.
A.3. Salud mental.	A.3.1. Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.
	A.3.2. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.
	A.3.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.

1º Bachillerato	
B.1. Elección de práctica.	B.1.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).
	B.1.2. Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva o de actividad física: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica de propuestas.
	B.2.1. Selección responsable y sostenible del material deportivo.

B.2. Preparación de la práctica.	B.2.2. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
	B.2.3. Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos.
B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores.	B.3.1. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar.
	B.3.2. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación.
	B.3.3. Fases de planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica.
B.4. Gestión de la seguridad.	B.4.1. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física.
	B.4.2. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad.
B.5. Actuaciones ante accidentes.	B.5.1. Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia): desplazamientos y transporte de accidentados; conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).
	B.5.2. Indicios, técnicas específicas y protocolos ante accidentes de diferente tipología: agresiones por cuerpos extraños, traumatismos, lesiones, alteraciones de la consciencia y asfixias.
	B.5.3. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
	B.5.4. Protocolos ante alertas y emergencias escolares. Responsabilidades individuales y colectivas.

Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

1º Bachillerato	
C.1. Toma de decisiones.	C.1.1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas.
	C.1.2. Análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades deportivas y recreativas.
	C.1.3. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración-oposición.
	C.1.4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.
	C.1.5. Desempeño de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnico-tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y del equipo.
	C.1.6. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz (técnica o táctica) como medio de autorregulación. Análisis, búsqueda y aplicación de soluciones.
C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.	C.2.1. Integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales.
	C.2.2. Reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
C.3. Capacidades condicionales.	C.3.1. Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales.
	C.3.2. Sistemas de entrenamiento de las capacidades condicionales. Principios, puesta en práctica y diseño.
	C.3.3. Uso de técnicas e instrumentos de autoevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.
C.4. Capacidades coordinativas.	C.4.1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnico-tácticos y estratégicos de los deportes o actividades físicas.
	C.4.2. Aplicación eficaz y eficiente de las habilidades motrices específicas de diferentes manifestaciones físico-deportivas.
C.5. Creatividad motriz.	C.5.1. Creación de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físico-deportivos.
	C.5.2. Resolución eficiente de retos y situaciones motrices de acuerdo a los recursos disponibles.

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

1.º Bachillerato	
D.1. Gestión emocional.	D.1.1. Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
	D.1.2. Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en las situaciones motrices planteadas.
D.2. Habilidades sociales y convivencia	D.2.1. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
	D.2.2. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio financiero, coeducación en deporte base y similares.
	D.2.3. Desempeño de funciones relacionadas con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otras.
	D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenofobas, racistas, sexistas, LGTBfóbicas o de cualquier tipo).

Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz.

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

E.5. Influencia del deporte.	E.5.1. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte.
	E.5.2. Salidas laborales y perfil profesional asociado a las diferentes manifestaciones de la motricidad.

Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

1º Bachillerato	
F.1. Normas de uso y gestión de espacios.	F.1.1. Fomento del transporte activo movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura o de otros medios sostenibles.
	F.1.2. Normas de uso de espacios de práctica motriz.
	F.1.3. Criterios básicos para la organización de eventos en diferentes espacios y prácticas.
F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.	F.2.1. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
	F.2.2. Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).
	F.2.3. Técnicas específicas necesarias para el desarrollo de actividades en el medio natural o urbano. Aplicación práctica.
F.3. Análisis del riesgo.	F.3.1. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
	F.3.2. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares).
	F.3.3. Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
F.4. Consumo responsable.	F.4.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
	F.4.2. Conocimiento, promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. Referentes en la Comunidad Autónoma de Extremadura.
F.5. Cuidado del entorno.	F.5.1. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.
	F.5.2. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.
	F.5.3. Análisis crítico de impacto en el medio de las prácticas deportivas. Consideraciones sociales, económicas, políticas y de salud.

C. 2º BACHILLERATO:

Bloque A. Actividad física y salud.

	2.º Bachillerato
A.1. Salud física.	A.1.1. Identificación de objetivos motrices, de actividad, de salud o similares, alcanzables, para aplicar un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva.
	A.1.2. Autoevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida.
	A.1.3. Programa y planificación personal o colectiva de actividad física, deportiva o artístico-expresiva orientada a la salud, atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y objetivo. Desarrollo práctico.
	A.1.4. Técnicas básicas de descarga muscular, reajuste funcional y compensación necesaria en un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva.
	A.1.5. Diseño de planes nutricionales aplicados a los programas de actividad física planteados, equilibrados según los objetivos y las características físicas y personales. Pautas, ejemplificaciones y desarrollo.
	A.1.6. Evaluación del logro de los objetivos de un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva y reorientación de actividades a partir de los resultados.
	A.1.7. Recursos digitales y tecnológicos para generar un programa de actividad física, salud, alimentación y otros hábitos. Objetividad, validez y fiabilidad de los diferentes recursos.
	A.1.8. Plan de prevención de accidentes y estrategias de actuación e intervención en el diseño, planificación y desarrollo de programas de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individuales o colectivos.
A.2. Salud social.	A.2.1. Prácticas y hábitos sociales de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o comunitaria dentro de un programa de intervención.
	A.2.2. Hábitos sociales que afectan a los objetivos de un programa de actividad físico, deportivo o artístico-expresivo y la salud.
	A.2.3. Contraindicaciones y efectos negativos de no respetar las indicaciones de un programa de actividad física y salud. Repercusiones.
	A.2.4. Visión de un programa de intervención desde la perspectiva de género. Análisis crítico y condicionantes éticos.
	A.2.5. Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva, artístico-expresiva o de actividad física: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica de la propuesta.
A.3. Salud mental.	A.3.1. Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.
	A.3.2. Trastornos vinculados con la imagen corporal y las capacidades individuales. Influencia social y emocional.
	A.3.3. Efectos de una práctica física prolongada en el tiempo a través de un programa de intervención en la estabilidad emocional y mental.

Bloque B.Organización y gestión de la actividad física.

	2.º Bachillerato
B.1. Salidas profesionales.	<p>B.1.1. Estudios, itinerarios y salidas profesionales relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud. Vías de acceso.</p> <p>B.1.2. Salidas laborales y cualificaciones profesionales con requerimientos físicos específicos. Requisitos y planificación de acceso.</p>
B.2. Marco organizativo y asociativo.	<p>B.2.1. Asociacionismo, entidades y otros colectivos físico-deportivos y artístico-expresivos en Extremadura.</p> <p>B.2.2. Requisitos para la creación de una entidad deportiva. Marco legal y documentación necesaria en el proceso. Aplicación práctica.</p> <p>B.2.3. La Agrupación Deportiva Escolar (ADE) como recurso eficaz en centros educativos. Uso y posibilidades reales en el contexto.</p> <p>B.2.4. Debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades del asociacionismo y marco organizativo físico deportivo o artístico expresivo cercano.</p>
B.3. Planificación y desarrollo de proyectos.	<p>B.3.1. Fases de un proyecto o producción física-deportiva o artístico-expresivo relacionado con la salud: planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica.</p> <p>B.3.2. Evaluación del entorno personal y social en la elección y selección de planificaciones, proyectos o producciones: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica.</p> <p>B.3.3. Técnicas y estrategias de creatividad que buscan generar ideas para proyectos o producciones.</p> <p>B.3.4. Plan de marketing y difusión de proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas.</p> <p>B.3.5. Diseño y uso de estrategias de seguimiento y control de evolución del proyecto como medio de autorregulación. Detección de desviaciones o necesidades y soluciones o medidas de mejora.</p> <p>B.3.6. Recursos digitales y tecnológicos cooperativos o colaborativos en el diseño, planificación, control, desarrollo y puesta en práctica de proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas.</p> <p>B.3.7. Aportaciones y responsabilidades individuales en un equipo de trabajo cooperativo o colaborativo. Mecanismos de registro, control y evaluación.</p>
B.4. Gestión y prevención de la seguridad.	<p>B.4.1. Protocolos ante alertas y emergencias escolares. Responsabilidades individuales y colectivas.</p> <p>B.4.2. Prevención de accidentes en proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas. Recursos necesarios.</p> <p>B.4.3. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares).-</p> <p>B.4.4. Gestión del riesgo propio y ajeno: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad. Planes de contingencia.</p> <p>B.4.5. Diseño y puesta en práctica de planes de contingencia y prevención.</p>
B.5. Actuaciones ante accidentes.	<p>B.5.1. Indicios, técnicas específicas y protocolos necesarios en un programa de intervención física ante posibles accidentes de diferente tipología: agresiones por cuerpos extraños, traumatismos, lesiones, alteraciones de la consciencia y asfixias.</p> <p>B.5.2. Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia): desplazamientos y transporte de accidentados, protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).</p> <p>B.5.3. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).</p>

Bloque C. Lógica y control de las situaciones motrices.

2.º Bachillerato	
C.1. Toma de decisiones.	C.1.1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas.
	C.1.2. Evaluación y análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades físico deportivas.
	C.1.3. Planificación previa de la acción individual o colectiva para obtener ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración-oposición.
	C.1.4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival y aprovechamiento eficaz de las mismas.
	C.1.5. Desempeño y dominio de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnico-tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y de equipo.
	C.1.6. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz (técnica o táctica) como medio de autorregulación. Análisis, búsqueda y aplicación de soluciones.
C.2. Capacidades perceptivo-motrices.	C.2.1. Análisis previo a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales que intervienen.
	C.2.2. Reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
	C.2.3. Prevención y actuación en las posibles situaciones de riesgos que puedan producirse como consecuencia de las diferentes prácticas físico-deportivas.
C.3. Capacidades condicionales.	C.3.1. Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales ajustadas a las necesidades y posibilidades individuales. Aplicación y puesta en práctica.
	C.3.2. Sistemas de entrenamiento de las capacidades condicionales. Principios, diseño y puesta en práctica orientados a la salud.
	C.3.3. Uso de técnicas e instrumentos de autoevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.
	C.3.4. Análisis de los parámetros fisiológicos que determinan el rendimiento individual e influyen directamente en la salud. Acción en la práctica.

	2.º Bachillerato
C.4. Capacidades coordinativas.	C.4.1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnico-tácticos y estratégicos de los deportes o actividades físicas.
	C.4.2. Aplicación eficaz y eficiente de las habilidades motrices específicas de diferentes manifestaciones físico-deportivas.
C.5. Gestión de situaciones motrices.	C.5.1. Creación y resolución eficiente de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físico-deportivos.
	C.5.2. Organización y gestión de las situaciones planteadas manteniendo un equilibrio emocional individual y de equipo durante el proceso.
	C.5.3. Funciones relacionadas con la práctica físico-deportiva (entrenador, técnico, árbitro o juez, capitán, espectador...).
	C.5.4. Aportaciones y responsabilidades individuales dentro de un equipo en situaciones cooperativas o colaborativas con o sin oposición. Mecanismos de registro, control y evaluación.
	C.5.5. Recursos digitales y tecnológicos para la planificación, organización, control, desarrollo o puesta en práctica de proyectos motrices individuales o colectivos.

Bloque D. Salud emocional e interacción social.

	2.º Bachillerato
D.1. Gestión emocional.	D1.1. Identificación y manejo de las emociones en contextos físico deportivos. Gestión del éxito y la derrota. Fomento del autocontrol.
	D.1.2. Actitudes acordes y contrarias a los objetivos deportivos o artístico-expresivos. Historias de vida significativas.
	D.1.3. Desarrollo de la motivación intrínseca dirigida a los objetivos físicos deportivos. Confianza en la aportación de las capacidades y habilidades personales.
	D.1.4. Motivaciones hacia la práctica de la actividad física, deportiva o artístico-expresiva. Análisis de la situación personal y reflexión crítica. Salud emocional y mental.
	D.1.5. Puesta en práctica de técnicas de relajación, visualización, control de los pensamientos y la concentración dirigidas a las actividades físicas, deportivas o artístico-expresivas.
D.2. Habilidades sociales y convivencia.	D.2.1. Habilidades sociales: estrategias de integración en las actividades de grupo. Fomento de la participación y respeto de las diferencias.
	D.2.2. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio financiero, coeducación en deporte base y similares.
	D.2.3. Organización y gestión de las situaciones planteadas manteniendo un equilibrio emocional individual y de equipo durante el proceso.
	D.2.4. Identificación de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas, LGTBifóbicas o de cualquier tipo). Prevención y aportación de soluciones en situación real de práctica.
	D.2.5. Influencia de las redes sociales y medios de comunicación en la salud emocional y en las motivaciones hacia la actividad física, deportiva o artístico-expresiva. Análisis crítico e intervención.

Bloque E. Producciones y representaciones de la cultura motriz

	2.º Bachillerato
E.1 Manifestaciones artístico-expresivas y cultura motriz.	E.1.1. Manifestaciones motrices en el patrimonio cultural, social y artístico-expresivo de Extremadura. Investigación, conocimiento, difusión y práctica.
	E.1.2. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación. Investigación y posibilidades de desarrollo. Puesta en práctica.
	E.1.3. Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos expresivos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.
	E.1.4. Actividades artístico-expresivas. Ocupación del tiempo de ocio. Salud física y emocional. Entrenamientos específicos.
	E.1.5. Práctica, análisis y creación de actividades o composiciones rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.
	E.1.6. Organización y creación de eventos. Proyectos de exhibición artístico-expresivos. Aplicación práctica.
	E.1.7. Fases, funciones organizativas y responsabilidades en las producciones artístico-expresivas. Dirección, regiduría y equipo técnico. Acciones prácticas.

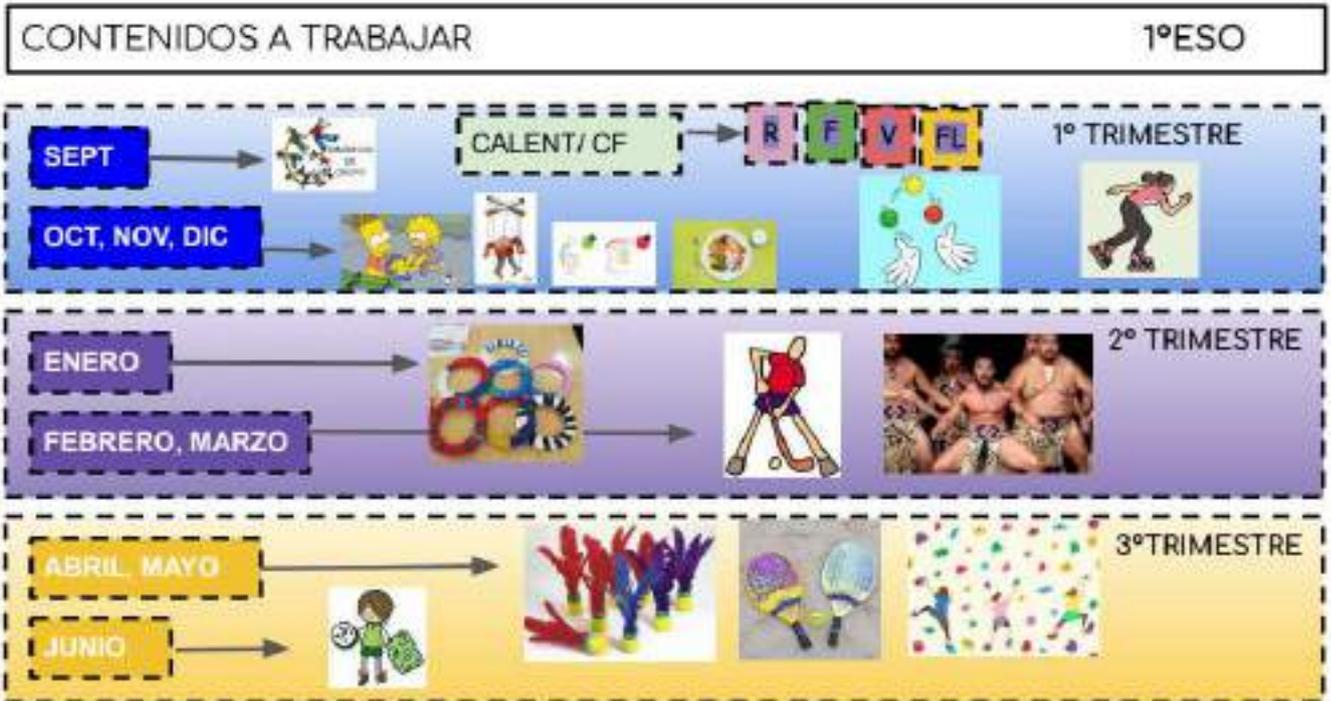
Bloque F. Proyección social y comunitaria de la actividad física.

	2.º Bachillerato
F.1. Espacios y posibilidades de práctica.	F.1.1. Estudio y clasificación de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
	F.1.2. Elaboración o actualización de un catálogo de oferta de práctica física, equipamientos e instalaciones del entorno próximo.
	F.1.3. Actuaciones de difusión de un catálogo o prácticas saludables a la sociedad como bien social y comunitario.
	F.1.4. Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano en la eliminación de barreras que dificulten o impidan un uso adecuado del mismo (uso deportivo, accesibilidad o similares).
	F.1.5. Criterios básicos para la organización de eventos en diferentes espacios y prácticas. Permisos, seguridad, reparto de responsabilidades y puesta en práctica.
F.2. Normas de uso y gestión de espacios.	F.2.1. Fomento del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas. Educación vial.
	F.2.2. Normas de uso y seguridad de espacios de práctica motriz.
	F.2.3. Criterios básicos para la práctica de actividad física orientada a la salud en diferentes espacios, naturales o urbanos.
	F.2.4. Técnicas específicas necesarias e imprescindibles para el desarrollo u organización de actividades en el medio natural o urbano.

2.º Bachillerato	
F.3. Consumo responsable.	F.3.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
	F.3.2. Conocimiento, promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. Referentes en la Comunidad Autónoma de Extremadura.
F.4. Cuidado del entorno.	F.4.1. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.
	F.4.2. Análisis crítico del impacto en el medio de las prácticas deportivas. Consideraciones sociales, económicas, políticas y de salud.

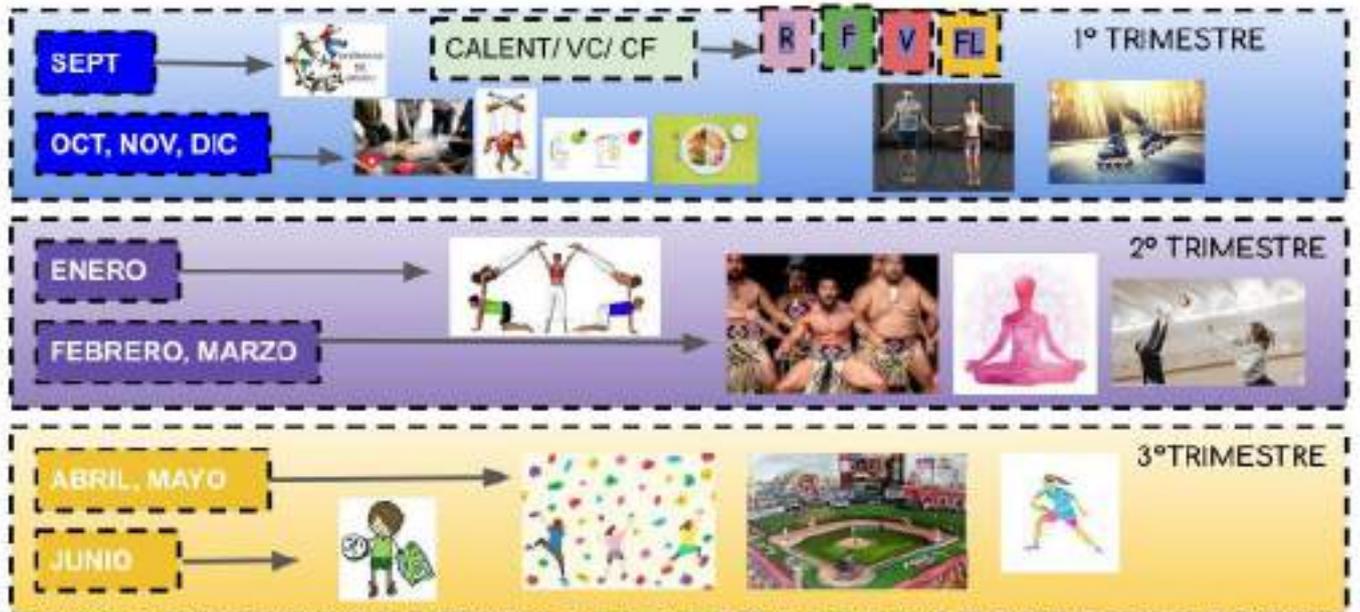
6. ORGANIZACIÓN, SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS

6.1 EDUCACIÓN FÍSICA.



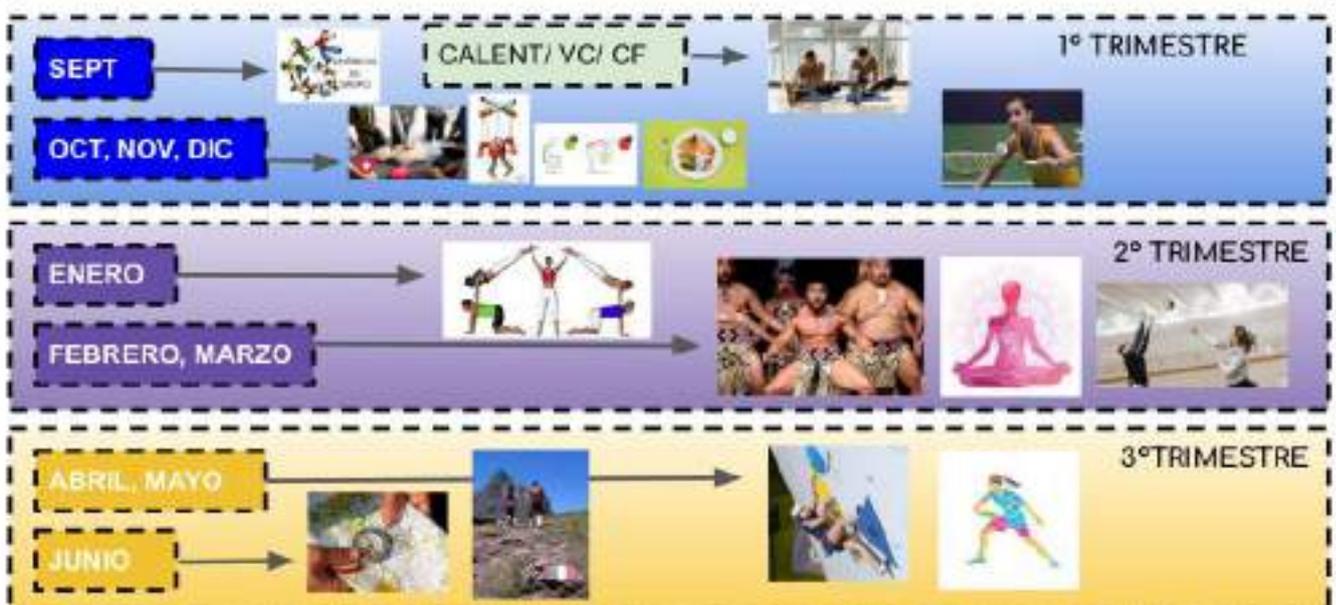
CONTENIDOS A TRABAJAR

3ºESO



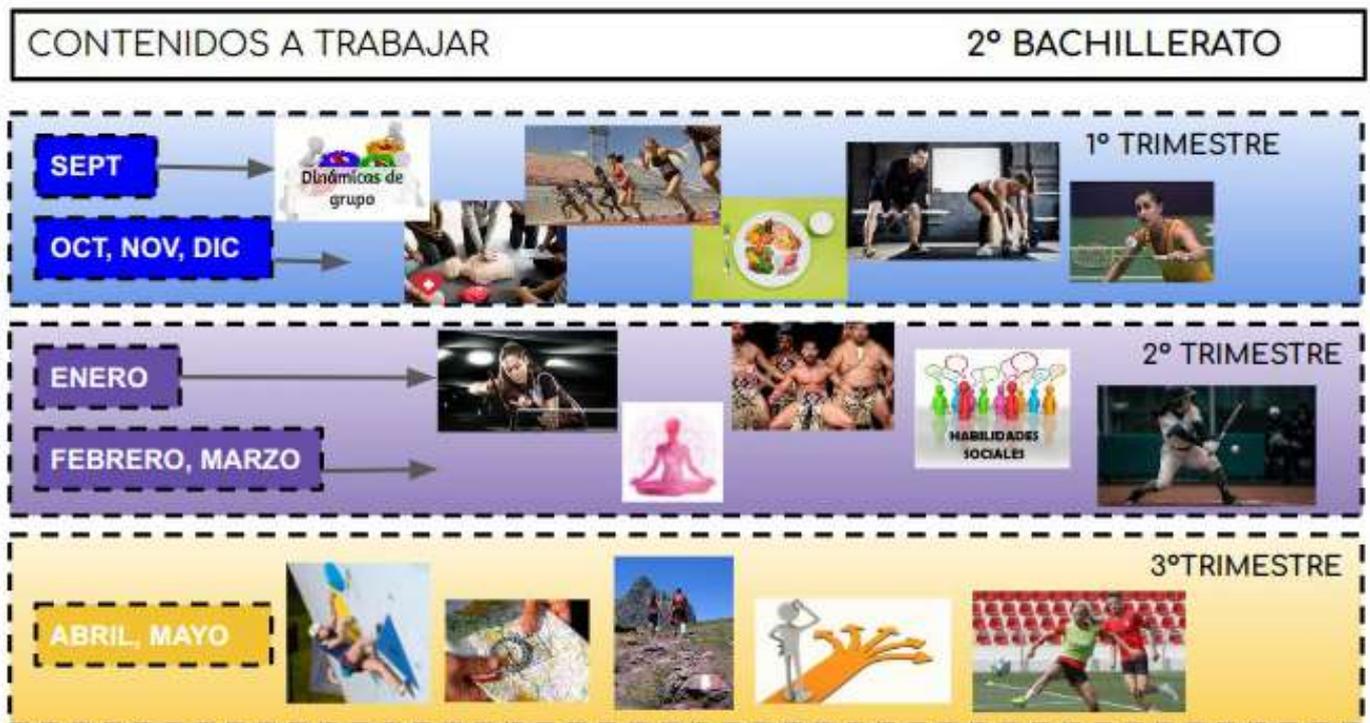
CONTENIDOS A TRABAJAR

4ºESO





6.2 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.



7. METODOLOGÍA

7.1 METODOLOGÍA DIDÁCTICA. ENFOQUES METODOLÓGICOS ADECUADOS A LOS CONTEXTOS DIGITALES

Podemos definir la metodología como el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados.

A la hora de explicitar nuestra propuesta metodológica, partimos de una concepción del aprendizaje motriz que no difiere en lo sustancial de los aprendizajes cognoscitivos.

Sin embargo, existen determinados contenidos prácticos que por sus especiales características, como pueden ser determinadas cualidades motrices o habilidades deportivas, suponen la utilización de modelos de enseñanza basados en la repetición y en la imitación de patrones motores.

Por lo general, para el desarrollo de la mayoría de los contenidos de Educación Física contemplados en la programación, se promoverá una metodología activa que implique un aprendizaje con la participación del alumno, que sea significativo, funcional y competencial. Entre otras estrategias se utilizará la enseñanza mediante el descubrimiento y la búsqueda. La metodología activa, donde el alumno no es simple receptor, permite desarrollar en el alumno actitudes de análisis y reflexión, estos elementos permitirán una toma de conciencia por parte del alumno de lo que se pretende conseguir en cada contenido y bloque temático.

Se promoverá además una metodología en donde prime la búsqueda de autonomía en el trabajo por parte del alumno a lo largo de toda la etapa, con vistas a que esa maduración de su fruto en una capacidad de trabajo autónomo y personal del alumno directamente aplicable tanto si prosigue sus estudios en la enseñanza postobligatoria, como si decide enfrentarse a la vida laboral. Esta capacidad de trabajo autónomo radicará en protagonismo cada vez mayor en las tareas a realizar en clase por parte del alumno, como principal artífice de su aprendizaje, relegando la figura del profesor a la de un mero coordinador y gestor de la actividad encargado de proponer los aprendizajes y guiar el proceso de enseñanza - aprendizaje de los alumnos mediante la correcta aplicación de feedbacks. Con esta filosofía se pretende conseguir que el alumnado capaz, pueda trabajar de forma autónoma al tiempo que también se libera la atención del profesor para que pueda realizar un tratamiento más individualizado con el alumnado que por sus necesidades educativas especiales así lo requiera para el logro de sus objetivos.

Para organizar este proceso es preciso partir de una **evaluación inicial** del alumno que nos acerque a su realidad actual y a la situación del grupo. Este conocimiento nos permitirá integrar a todos los alumnos de clase y a diseñar desde la generalidad posibles adaptaciones individuales o de pequeños grupos que posibiliten unos niveles de aprendizaje y de adquisición de habilidades lo más homogéneo posible.

Una **pretensión del departamento** es que este planteamiento metodológico

conduzca a **aprendizajes funcionales**, es decir, poder aplicar o practicar lo aprendido en su vida real. En definitiva, favorecer la adquisición de las competencias clave marcadas por la legislación. **Para ello**, se emplearán algunas de las últimas tendencias metodológicas en educación, como pueden ser el **Aprendizaje por Proyectos, el Aprendizaje Cooperativo, la Gamificación o la Flipped Classroom (clase invertida), Aprendizaje Servicio, entre otras** metodologías de carácter activo. Asimismo, en el trabajo de los diferentes contenidos específicos de la asignatura, se pondrán en práctica metodologías como los modelos de enseñanza ludotécnico (Valero, 2003), comprensivo o de Educación Deportiva (Siedentop, 2004), en el tratamiento de los deportes, el método natural evolutivo (Montesinos, 2004), en el trabajo de la Expresión corporal, o el modelo de Educación Aventura, al abordar las actividades en el medio natural.

Todo ello supone la necesidad de que el alumno tome conciencia de la globalidad de los aprendizajes y de las posibilidades que le brindan en el desarrollo de su personalidad, en la utilización de su tiempo de ocio, en beneficio de su salud y en definitiva en la mejora de su calidad de vida.

Se facilitará la consecución de una visión integradora de los aspectos biológicos, sociales y culturales que ayuden a la realización de proyectos multidisciplinares, tomando como núcleo de interés la motivación de los alumnos hacia la actividad física.

Los conocimientos teóricos no implicarán nunca una excesiva sobrecarga en los aprendizajes de tipo cognitivo, pues no debemos olvidar que la asignatura que principalmente debe atender a las necesidades motrices de los alumnos debe ser la Educación Física. Estos contenidos teóricos estarán por debajo del 30% del total de las actividades programadas en la asignatura. Este mínimo tiempo dedicado al marco teórico es debido al escaso horario que los actuales planes de estudio le conceden al ámbito motriz de la persona. Para evitar desequilibrios en este aspecto se intentarán combinar dos modos de proceder, sesiones teóricas distribuidas en los diversos períodos de evaluación que traten de forma concentrada determinados contenidos, y por otro lado cuñas, pausas en las diferentes clases que busque la relación e integración de esos conocimientos teóricos con las prácticas que se están realizando. Además y en virtud de los avances se plantea la inclusión de una clase teórica por mes. En este sentido, se explicará por escrito el contenido teórico y, se incluirán pruebas por escrito (exámenes, trabajos, fichas, etc.) donde se incluya esta modalidad. También se realizará un esquema o mapa conceptual del tema al empezar o terminar el mismo, para ayudar a la comprensión de la unidad y su relación con las unidades anteriores. Por último, se realizará una lectura en voz alta y explicación de las ideas principales del tema, valorando la actividad con una nota específica.

En este sentido, del ámbito teórico de la asignatura, se realizará un esquema o mapa conceptual global del contenido teórico a estudiar antes o al finalizar previo al examen para ayudar a la comprensión de la unidad y la relación con las unidades anteriores. Además se explicará el contenido teórico antes de su evaluación, y se llevarán a cabo mediante el trabajo diario y en los exámenes un ejercicio como mínimo que incluya

esta modalidad. También, en la medida de lo posible, se realizarán lecturas en voz alta y explicaciones de las ideas principales del texto, apuntes o del tema. Valorando esta actividad con una nota específica.

Finalmente indicar, como se ha hecho mención en el párrafo anterior, que en la sesiones prácticas no todo lo realizado será ejecución motriz, se buscarán espacios y momentos de reflexión y cambio de impresiones sobre lo realizado en la clase, su conexión con el programa, la utilidad de los aprendizajes en cuestión, y las posibles reorientaciones de la sesión hacía sus intereses más próximos.

7.2 FOMENTO DE LA LECTURA COMPRESIVA Y LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA

Según el artículo 3 del Decreto de currículo, desde todos los departamentos didácticos se debe promover el *fomento de la lectura, la consolidación del hábito lector y la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, y el desarrollo de la capacidad para debatir y expresarse en público*, es decir, el trabajo de la competencia en **Comunicación lingüística**.

Las medidas que el departamento tomará en este curso respecto al hábito de la lectura y la capacidad de expresarse correctamente son las siguientes que se exponen a continuación. Cada profesor optará por las que considere más interesantes de las que más abajo se refieren en el caso de desarrollarse.

1) *Lectura de un libro*. Entre ellos estarían algunos de los siguientes títulos, atendiendo a las preferencias grupales y consensuadas del grupo. Los libros recomendados versan sobre: todos a una, el valor del equipo, coordinación y estrategias, tácticas de ataque y defensa para batir al adversario. Compañerismo y solidaridad, violencia e intolerancia, espías y estrellas, rivalidad y amistad.

- **Álvarez**, Blanca. *Un club de fútbol hechizado*. Zaragoza: Edelvives, 2000. 47 p. (Sueños de papel; 28). ISBN 84-263-4327-91. Fútbol-novelas 2. Encantamientos-novelas +14

- **Álvarez**, Blanca. *La escuadra del portero*. Madrid: Anaya, 2001. 151 p. (Espacio abierto; 94). ISBN 84-667-0612-71. Venganza-novelas 2. Periodistas-novelas 3. Fútbol-novelas 4. Asesinatos-novelas 5. Espías-novelas 6. Misterio-novelas +12

- **Artigas**, Teresa. *Complot en el Everest*. Ilustración de Jordi Sales i Roqueta. Barcelona: Alba, 2000. 198 p. (Mapamundi). ISBN 84-8428-058-61. Everest-novelas 2. Expediciones-novelas 3. Diarios-novelas 4. Alpinistas-novelas

- **Delgado**, Josep-Francesc. *Nima, el sherpa de Namche o la búsqueda de un norpa errante*. Traducción de Josep-Francesc Delgado. La Garriga (Barcelona): RDCR, 2007. 190 p. (Bolsillo. Serie Novela de viajes y aventuras). ISBN 978-84-611-4554-61. Tíbet-novelas 2. Alpinismo-novelas 3. Vuelo libre-novelas 4. Miedos-novelas 5. Budismo-novelas 6. Amistad-novelas 7. Crecimiento personal-novelas 8. Superación-novelas +12

- **Rodríguez**, Txani y **Fernández**, Nacho. *La carrera del sol*. Legutiano (Álava): Saure, 2008. 48 p. (El Chullo; 3). ISBN 978-84-95225-77-11. Científicos-cómics 2. Carreras de automóviles-cómics 3. Amistad-cómics 4. Protección de la naturaleza-cómics 5. Ecología-cómics. +12

Este listado no es cerrado, y se ofrecerá a los alumnos la posibilidad de elegir y consensuar nuevos títulos para su posible lectura.

2) Utilización de la prensa para ampliar o tratar algunos temas: violencia en el deporte, noticias que relacionen la salud y la actividad física, historias de superación personal de algún deportista, trastornos alimenticios, etc. Estas noticias se expondrán en el tablón de clase.

3) Vivenciar y reflexionar sobre la importancia de la expresión corporal en cualquier tipo de comunicación interpersonal, aunque sea una situación típica de expresión oral.

4) Al principio de cada unidad didáctica, leer un artículo en periódicos, revistas o Internet. Se leerá al resto de la clase y luego se hará un pequeño debate.

5) Como queda de manifiesto, la materia aporta un vocabulario específico al alumnado, que deberán dominar y utilizar de forma correcta en las diferentes pruebas relacionadas con la materia.

6) El Día del Centro y en colaboración con los Departamentos de Lengua y de Ciencias Sociales, se realizará una gymkhana sobre la literatura.

El departamento de Educación Física cuidará y reforzará la expresión escrita de los alumnos. Para ello se tomarán las siguientes medidas:

- Alumnos de Bachillerato y 4º E.S.O.

*En todos los trabajos realizados por los alumnos así como en los exámenes se indicarán las faltas de ortografía cometidas con las correcciones pertinentes.

*En todos los casos, esa reducción de nota por la comisión de faltas de ortografía no será irreversible, pudiéndose recuperar si el alumno presenta una evolución favorable a lo largo del curso.

- Alumnos de 1º, 2º y 3º E.S.O.

*En todos los trabajos realizados por los alumnos se indicarán las faltas de ortografía cometidas con las correcciones pertinentes.

*La realización de trabajos en los que se utilicen las palabras o expresiones correctas.

*La repetición de los ejercicios con incorrecciones.

7.3 TRABAJO INTERDISCIPLINAR.

Este curso se promoverá un trabajo interdisciplinar con otras áreas didácticas para favorecer el tratamiento interdisciplinar de aspectos esenciales como la formación de valores y de elementos transversales. Para ello trabajaremos proyectos y actividades de forma conjunta y consensuada, recogida en ambas programaciones, con el departamento de biología y portugués. En el apartado sobre las celebraciones pedagógicas y en actividades complementarias y extraescolares vienen recogido las diferentes propuestas. No obstante, la programación debe ser un documento abierto y flexible y no renunciaremos a realizar alguna actividad no contemplada en este instante si se dan las

condiciones idóneas y la oportunidad y los objetivos educativos son adecuados.

En este sentido, se pondrán en marcha diferentes actividades complementarias y extraescolares para favorecer la adquisición de aprendizajes de forma integrada e interrelacionada.

7.4 FOMENTO DEL USO DE LAS TIC'S.

Tanto en la **Instrucción 5/2022**, por la que se publica el plan de educación y competencia digital de Extremadura "**Innovated**", como la **LEEX 4/2011**, en sus Art. 78 y 79, resaltan la importancia del tratamiento de las tecnologías de la información y comunicación desde todas las áreas. De esta manera contribuiremos a que el alumno adquiera la "**Competencia digital**". Así mismo, se trata de una competencia imprescindible en la actual situación, por lo que **durante todo el curso buscaremos su total integración.**

Entre los **recursos didácticos** digitales cuyo uso fomentaremos entre el **alumnado** se encuentran los siguientes:

- Google apps (Classroom, e-mail, Docs, hojas de cálculo,...).
- Apps en teléfonos móviles (Endomondo, lector de códigos QR, HP Reveal, lorieentering, cronómetro, Bodyweight Freeletics,...).
- Software para presentaciones de trabajos (PowerPoint, Prezi, Genially,...).
- Youtube (búsqueda de vídeos).
- Software para realizar exámenes (Google Forms, Plickers, Kahoot,...).

Asimismo, el **profesorado**, pese a las limitaciones del uso de las TIC's en nuestras clases, tratará de aprovechar su potencial educativo, haciendo uso, entre otros recursos de:

- Google Classroom (aula virtual).
- Bluestacks (emulador de apps Android).
- Software para presentaciones de contenidos teóricos (PowerPoint, Prezi, Genially).
- Additio/Idoceo (cuaderno digital del profesor).
- Generador de códigos QR.
- HP Reveal Studio (generador de realidad aumentada).
- Open Orienteering Mapper (software para crear mapas de orientación).
- Youtube (vídeos sobre los contenidos de la asignatura).
- Software de edición de vídeo (Windows Movie maker,...).
- Proyector del pabellón,...

Medios con los que se desarrollará:

- Pizarra digital del aula de referencia de cada curso.
- El equipo informático del departamento (proyector, ordenador e impresora sin acceso a internet).
- La sala de ordenadores del I.E.S.
- Salas de audiovisuales equipadas con: video, dvd y televisión.

- 1 equipo audiovisual portátil (dvd y televisión).

7.5 PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES.

Para la promoción de hábitos saludables como la práctica de actividad física en horario extraescolar o la dieta equilibrada, a lo largo del curso escolar se llevará a cabo un proyecto integrado por diferentes actividades con esta finalidad (APARTADO 12).

7.6 OTROS ELEMENTOS TRANSVERSALES.

Además de los elementos transversales ya comentados (fomento de la lectura comprensiva, la expresión oral y escrita, el uso de las TIC's, o la promoción de hábitos saludables), de acuerdo con el D. 109/2022 y 110/2022, a lo largo de este curso se abordará de forma explícita los siguientes elementos transversales:

- *Educación emocional y en valores*
- *Creatividad*
- *Educación para la salud, tanto física como psicológica*
- *Igualdad efectiva entre hombres y mujeres y la prevención activa de la violencia de género.*
- *Prevención y lucha contra el acoso escolar*
- *Prevención y resolución pacífica de conflictos*
- *Educación para el consumo responsable, desarrollo sostenible, protección medioambiental*
- *Desarrollo del espíritu emprendedor*
- *Fomento de actitudes de compromiso social*

8. EVALUACIÓN.

Con la nueva legislación LOMLOE, los referentes de la evaluación son las competencias específicas de cada materia, concretadas en los criterio de evaluación que se detallarán en el apartado 3 del presente documento.

8.1 MOMENTOS DE LA EVALUACIÓN.

- A. **Evaluación Inicial.** Para establecer conocimientos previos y necesidades del alumno. Al inicio del proceso para determinar nivel de partida en destrezas, actitudes y/o conocimientos. Nos serviremos de tests iniciales, baterías de pruebas, **rúbricas** y cuestionarios de conocimientos y actitudes previas, registro anecdótico, observación directa registrada, así como reflexiones en el **portfolio** y/o diario del alumno sobre su experiencia en cada situación de aprendizaje.
- B. **Evaluación Formativa.** Con un carácter informativo, nos va a permitir comprobar si el proceso discurre por los cauces previstos o requiere de adaptaciones. Utilizaremos: observación directa registrada a través de **rúbricas**, para **todas las situaciones de aprendizaje**, registro anecdótico, **portfolio** del alumno, debates y/o preguntas orales. También trabajos teóricos y tarea de carácter conceptual.
- C. **Evaluación Sumativa.** Valoramos aprendizajes de los alumnos al término del proceso enseñanza-aprendizaje para determinar el grado de consecución de los **Criterios de Evaluación** la eficacia de los elementos implicados. Habrá pruebas sumativas o finales, exámenes o cuestionarios, juegos o retos motrices para conocimientos y destrezas o pruebas de ejecución motriz, listas de control para determinar si alcanza o no los **CE mínimos** al término de la evaluación ordinaria.

8.2 PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

La evaluación del alumnado será continua, formativa, que contribuya a mejorar los aprendizajes del alumnado, y diferenciada, atendiendo a las posibilidades individuales de cada uno de ellos. Además, con la finalidad de fomentar la participación de nuestros alumnos/as en el proceso evaluador, cabe la posibilidad de plantear situaciones de coevaluación y autoevaluación. Por otra parte, la **evaluación será en todo momento criterial, tomando como referencia los criterios de evaluación** mencionados anteriormente.

Aquellos **CE más relacionados con conocimientos** (analiza, relaciona, explica, asocia...) serán evaluados a través de **exámenes, pruebas objetivas escritas y/u orales**, creación de **ficheros** o dossier de juegos y actividades, práctica de juegos y retos motrices u otros **trabajos** de carácter teórico como búsqueda de información en la red, **presentaciones** orales sobre contenidos... En aquéllas tareas que tengan un plazo de entrega establecido, la presentación fuera del plazo supondrá la pérdida directa de 1 punto sobre la nota final de la misma.

Aquellos **CE más relacionados con habilidades y destrezas** (aplica, alcanza, adopta, realiza...) serán evaluados a través de **rúbricas, pruebas de ejecución motriz, test de CFB y Cualidades motrices...**

Aquellos **CE más relacionados con el desarrollo de actitudes y valores** (respeta, muestra tolerancia, colabora...) serán evaluados por medio de **rúbricas** basadas en: registro anecdótico y listas de control desde la observación, así como el porfolio y/o diario del alumno...

En definitiva, utilizaremos los siguientes (que se adaptarán a cada situación de aprendizaje y nivel del alumnado):

- * Pruebas de Condición Física.
- * Observación sistemática y registrada del trabajo en el aula (Listas de control, diarios de clase, escalas de observación...)
- * Comentarios de textos y artículos.
- * Trabajos de algún tema específico del currículo.
- * Grabación de pruebas prácticas.
- * Intercambios orales con los alumnos (debates, entrevistas...)
- * Pruebas específicas tanto a nivel conceptual como procedimental.
- * Cuestionarios etc...

8.3 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

En primer lugar se ha **ponderado cada Competencia Específica** con un **20% en la ESO y 1º Bachillerato** y con un **14,3% en 2º de Bachillerato**. En segundo lugar se han establecido los **Criterios de evaluación mínimos** para aprobar la asignatura (sombreados en rojo), y finalmente se han **ponderado los diferentes Criterios de Evaluación** asociado a cada Competencia específica, de forma que la suma del grupo no supere el 20% o el 14,3% respectivamente, como se ve en la tabla que se muestra a continuación:

1º Y 2º ESO

COMPETENCIAS CLAVES/DESCRIPTORES	COMP. ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	%
CCL3, CD4, CPSAA2, CPSAA4, STEM2, STEM5	CE 1 (20%)	C.E 1.1	1%
		C.E 1.2	12%
		C.E 1.3	3%
		C.E 1.4	1%
		C.E 1.5	1%
		C.E 1.6	1%
CE2, CE3, CPSAA4, CPSAA5	C.E 2 (20%)	C.E 2.1	6%
		C.E 2.2	6%
		C.E 2.3	8%
CC3, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5	C.E 3 (20%)	C.E 3.1	4%
		C.E 3.2	4%
		C.E 3.3	8%
		C.E 3.4	4%
CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	C.E 4 (20%)	C.E 4.1	4%
		C.E 4.2	2%
		C.E 4.3	10%
		C.E 4.4	2%
		C.E 4.5	2%
CC4, CE1, CE3, STEM5	C.E 5 (20%)	C.E 5.1	9%
		C.E 5.2	10%
		C.E 5.3	1%

3º Y 4º ESO

COMPETENCIAS CLAVES/DESCRIPTORES	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	%
CCL3, CD4, CPSAA2, CPSAA4, STEM2, STEM5	CE 1 (20%)	C.E 1.1	4%
		C.E 1.2	10%
		C.E 1.3	3%
		C.E 1.4	1%
		C.E 1.5	1%
		C.E 1.6	1%
CE2, CE3, CPSAA4, CPSAA5	C.E 2 (20%)	C.E 2.1	5%
		C.E 2.2	5%
		C.E 2.3	8%
		C.E 2.4	2%
CC3, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5	C.E 3 (20%)	C.E 3.1	4%
		C.E 3.2	4%
		C.E 3.3	8%
		C.E 3.4	4%
CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	C.E 4 (20%)	C.E 4.1	4%
		C.E 4.2	2%
		C.E 4.3	10%
		C.E 4.4	2%
		C.E 4.5	2%
CC4, CE1, CE3, STEM5	C.E 5 (20%)	C.E 5.1	10%
		C.E 5.2	10%

1º BACHILLERATO

COMPETENCIAS CLAVES/DESCRIPTORES	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	%
STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3	CE 1 (20%)	C.E 1.1	6%
		C.E 1.2	6%
		C.E 1.3	2%
		C.E 1.4	2%
		C.E 1.5	2%
		C.E 1.6	2%
CE2, CE3	C.E 2 (20%)	C.E 2.1	6%
		C.E 2.2	10%
		C.E 2.3	2%
		C.E 2.4	2%
CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2,	C.E 3 (20%)	C.E 3.1	10%
		C.E 3.2	6%
		C.E 3.3	4%
STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1	C.E 4 (20%)	C.E 4.1	2%
		C.E 4.2	10%
		C.E 4.3	6%
		C.E 4.4	2%
STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1	C.E 5 (20%)	C.E 5.1	10%
		C.E 5.2	10%

2° BACHILLERATO

COMPETENCIAS CLAVES	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	%
CPSAA, CD, CC	CE 1 (14,3%)	C.E 1.1	5%
		C.E 1.2	5%
		C.E 1.3	1%
		C.E 1.4	1,3%
		C.E 1.5	2%
CD	C.E 2 (14,3%)	C.E 2.1	1%
		C.E 2.2	4%
		C.E 2.3	4%
		C.E 2.4	1,3%
		C.E 2.5	4%
CPSAA, CD	C.E 3 (14,3%)	C.E 3.1	1%
		C.E 3.2	1%
		C.E 3.3	5%
		C.E 3.4	3,3%
		C.E 3.5	3%
		C.E 3.6	1%
STEM, CD	C.E 4 (14,3%)	C.E 4.1	1%
		C.E 4.2	6%
		C.E 4.3	6%
		C.E 4.4	1,3%
CD	C.E 5 (14,3%)	C.E 5.1	4%
		C.E 5.2	4%

		C.E 5.3	2,3%
		C.E 5.4	4%
CCEC, CE, CL, CD	C.E 6 (14,3%)	C.E 6.1	5%
		C.E 6.2	5%
		C.E 6.3	1,3%
		C.E 6.4	1%
		C.E 6.5	2%
	C.E 7 (14,3%)	C.E 7.1	6%
		C.E 7.2	6%
		C.E 7.3	2,3%

- Para obtener la **calificación de cada evaluación**: para obtener la calificación de cada evaluación, en primer lugar se sumará el porcentaje total de los criterios evaluados, (esto supondrá el 100% para esa evaluación), en segundo lugar, se ponderará cada criterio, teniendo en cuenta que:
 - Cada CE se va a puntuar de 0 a 10.
 - Si un mismo criterio se evalúa a través de diferentes situaciones de aprendizaje, se hará una media aritmética con los resultados obtenidos en las diferentes situaciones de aprendizaje.
- Para obtener la **calificación final**: A final de curso se ponderará la totalidad de los Criterios de Evaluación que se han ido evaluando a lo largo del mismo.

1º ESO

PRIMER TRIMESTRE			
SA	TAREA/ INSTRUMENTO EVALUACIÓN	CE	%
CF y salud	Fichas Interactivas	Criterio 3.1. Identificar y aplicar las capacidades físicas y habilidades motrices necesarias para el desarrollo eficaz en situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición.	4%
	Dirigir calentamiento/Rúbrica/ Fichas	Criterio 1.2. Comenzar a incorporar, con progresiva autonomía, procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	12%
	Nota práctica diaria de hábitos y comportamientos/ Rúbrica	Criterio 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente	3%
	Examen teórico/trabajo sobre hábitos saludables	Criterio 1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	1%
	Enviar evidencias de práctica	Criterio 1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	1%

Malabares	Prueba de ejecución motriz	Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición y estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	6%
		Criterio 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía	8%
		Criterio 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente	3%
		Criterio 1.2. Comenzar a incorporar, con progresiva autonomía, procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable	12%
Patines	Prueba de ejecución motriz	Criterio 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	8%
		Criterio 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente	3%
		Criterio 1.2. Comenzar a incorporar, con progresiva autonomía, procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable	12%

Primeros auxilios	Role playing/ Rúbrica	Criterio 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	1%
--------------------------	--------------------------	--	----

SEGUNDO TRIMESTRE

SA	TAREA/ INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CE	%
Ringo	Situación de partido/ Rúbrica	<p>Criterio 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera, y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</p>	6%
		<p>Criterio 3.4. Hacer uso, con progresiva autonomía, de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivosexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>	4%
		<p>Criterio 1.2. Comenzar a incorporar, con progresiva autonomía, procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable</p>	12%
Floorball	Prueba de ejecución motriz / Rúbrica	<p>Criterio 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera, y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</p>	6%
		<p>Criterio 3.2. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los papeles de público, participante u otros.</p>	4%
		<p>Criterio 1.2. Comenzar a incorporar, con progresiva autonomía, procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable</p>	12%

Bailes	Rúbrica	<p>Criterio 4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p>	4%
		<p>Criterio 4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.</p>	10%
		<p>Criterio 1.2. Comenzar a incorporar, con progresiva autonomía, procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable</p>	12%

TERCER TRIMESTRE

SA	TAREA/ INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CE	%
Indiaca	Prueba de ejecución motriz / Rúbrica	Criterio 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	8%
		Criterio 1.2. Comenzar a incorporar, con progresiva autonomía, procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable	12%
Palas	Prueba de ejecución motriz / Rúbrica	Criterio 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera, y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	6%
		Criterio 3.4. Hacer uso, con progresiva autonomía, de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivosexual, 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.	4%
		Criterio 1.2. Comenzar a incorporar, con progresiva autonomía, procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable	12%

Orientación /Escalada	Prueba de ejecución motriz / Rúbrica	<p>Criterio 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</p>	9%
		<p>Criterio 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	10%
		<p>Criterio 5.3. Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas.</p>	1%

2º ESO

PRIMER TRIMESTRE

SA	TAREA/ INSTRUMENTO EVALUACIÓN	CE	%
CF y salud	Trabajo CF propia y ejercicios para mantener o mejorar	Criterio 1.1. Establecer, organizar y poner en práctica secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	1%
	Dirigir calentamiento	Criterio 1.2. Comenzar a incorporar, con progresiva autonomía, procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	12%
		Criterio 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente	3%
	Examen teórico/trabajo sobre hábitos saludables	Criterio 1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	1%
	Tareas classroom	Criterio 1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	1%
Parkour	Habilidad	Criterio 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	8%

SEGUNDO TRIMESTRE

SA	TAREA/ INSTRUMENTO EVALUACIÓN	CE	%
P. auxilios	Role playing	Criterio 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	4%
Deporte de raqueta	Prueba de ejecución/ Rúbrica	<p>Criterio 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera, y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</p> <p>Criterio 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, afectivosexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás</p>	6%
Pinfuvote Acrosport/	Prueba de ejecución/ Rúbrica	<p>Criterio 3.1. Identificar y aplicar las capacidades físicas y habilidades motrices necesarias para el desarrollo eficaz en situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición.</p> <p>Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos papeles asignados y responsabilidades.</p> <p>Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición y estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p>	4% 8% 6%

TERCER TRIMESTRE

SA	TAREA/ INSTRUMENTO EVALUACIÓN	CE	%
Orientación/ Escalada	Prueba de ejecución/Rúbrica	<p>Criterio 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</p>	9%
		<p>Criterio 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	10%
		<p>Criterio 5.3. Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas.</p>	1%
Bailes y teatro	Prueba de ejecución/Rúbrica	<p>Criterio 4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</p>	2%
		<p>Criterio 4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.</p>	10%
		<p>Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional.</p>	2%
		<p>Criterio 4.5. Identificar los aspectos positivos y negativos de la comunicación no verbal observados en las redes sociales y medios de comunicación.</p>	2%
Béisbol	Prueba de ejecución/Rúbrica	<p>Criterio 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera, y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</p>	6%

PRIMER TRIMESTRE

SA	TAREA/ INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CE	%
CF y salud	Dirigir un Calentamiento. Rúbrica.	Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable	10%
	RÚBRICA	Criterio 1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	1%
	RÚBRICA	Criterio 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	3%
	RÚBRICA	Criterio 1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	1%
	RÚBRICA	Criterio 1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	4%
	Trabajo/Fichas sobre Hábitos/postura/plat o Harvard	Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	10%

Primeros auxilios	Role playing	Criterio 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	1%
Comba	Rúbrica Prueba de ejecución motriz	<p>Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>Criterio 3.1. Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.</p>	10% 4%
Patinaje	Rúbrica Prueba de ejecución motriz Rúbrica	<p>Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>Criterio 3.1. Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.</p> <p>Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices y proyectos para <u>alcanzar el logro individual y grupal</u>, <u>participando con autonomía</u> en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de funciones, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p>Criterio 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.</p>	10% 4% 8% 3%

SEGUNDO TRIMESTRE

SA	TAREA/ INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CE	%
Acrosport	Rúbrica	<p>Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p>	10%
	Rúbrica	<p>Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p>	5%
	Rúbrica	<p>Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de funciones, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p>	8%
	Composición grupal/ Rúbrica	<p>Criterio 4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad</p>	10%
Bailes	Rúbrica	<p>Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>Criterio 4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p>	10% 4%

Yoga	Rúbrica	<p>Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>Criterio 4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p>	<p>10%</p> <p>4</p>
	Voleibol	Rúbrica	<p>Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>Criterio 3.1. Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.</p>
Prueba de ejecución motriz		<p>Criterio 3.2. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los papeles de público, participante u otros.</p>	<p>4%</p>
Rúbrica		<p>Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de funciones, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p>	<p>8%</p>
Rúbrica		<p>Criterio 3.4. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>	<p>4%</p>

TERCER TRIMESTRE

SA	TAREA/ INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CE	%
Orientación/Escalada/Senderismo	Rúbrica	<p>Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>Criterio 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</p> <p>Criterio 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p>10%</p> <p>10%</p> <p>10%</p>
Kickball	Rúbrica	<p>Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>Criterio 3.1. Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.</p> <p>Criterio 3.2. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los papeles de público, participante u otros.</p> <p>Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices 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</p>	<p>10%</p> <p>4%</p> <p>4%</p> <p>8%</p>

		<p>final.</p> <p>Criterio 3.4. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>	4%
Ultimate		<p>Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p>	10%
	Rúbrica	<p>Criterio 3.1. Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.</p>	4%
	Prueba de ejecución motriz	<p>Criterio 3.2. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los papeles de público, participante u otros.</p>	4%
	Rúbrica	<p>Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices y proyectos para <u>alcanzar el logro individual y grupal</u>, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de funciones, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p>	8%
	Rúbrica	<p>Criterio 3.4. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>	4%

4º ESO

PRIMER TRIMESTRE

SA	TAREA/ INSTRUMENTO EVALUACIÓN	CE	%
CF y salud	Dirigir una clase Calentamiento + principal +calma CFB/ RÚBRICA	Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable	10%
		Criterio 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	3%
		Criterio 1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	1%
	RÚBRICA	Criterio 1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	1%
	Trabajo CF propia y plan de entrenamiento para mantener o mejorar	Criterio 1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	4%
	Hábitos/postura/ plato saludable.	Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	10%

P. auxilios	Role playing	Criterio 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	1%
Bádminton	Prueba de ejecución motriz/Rúbrica	<p>Criterio 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación.</p> <p>Criterio 3.1. Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.</p>	5% 4%

SEGUNDO TRIMESTRE

SA	TAREA/ INSTRUMENTO EVALUACIÓN	CE	%
Acrosport	Prueba de ejecución motriz Rúbrica	Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	5%
		Criterio 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	8%
		Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de funciones, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	8%
		Criterio 4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad	10%
Bailes	Rúbrica	Criterio 4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	4%
Yoga	Prueba de ejecución motriz Rúbrica	Criterio 4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	4%
Voleibol	Prueba de ejecución motriz	Criterio 3.1. Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.	4%

	Rúbrica	<p>Criterio 3.2. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los papeles de público, participante u otros.</p> <p>Criterio 3.4. 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, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>	<p>4%</p> <p>2%</p>
--	---------	--	---------------------

TERCER TRIMESTRE

SA	TAREA/ INSTRUMENTO EVALUACIÓN	CE	%
Orientación/Escalada/Senderismo	Prueba de ejecución motriz	<p>Criterio 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</p> <p>Criterio 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	10%
	Rúbrica		10%
Ultimate	Prueba de ejecución motriz Rúbrica	Criterio 3.1. Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnicotácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.	4%

1º BACHILLERATO

PRIMER TRIMESTRE

SA	TAREA/ INSTRUMENTO EVALUACIÓN	CE	%
CF y salud	Dirigir una clase	Criterio 1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.	6%
	Trabajo CF propia y plan de entrenamiento para mantener o mejorar	Criterio 1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.	2%
	Hábitos/postura/ plato	Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.	6%
Primeros auxilios	Role playing	Criterio 1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.	2%
	Extra evidencia	Criterio 1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales	2%
	Trabajo Relacionar con medio natural	Criterio 1.6. Investigar y conocer las posibles salidas profesionales relacionadas con las diferentes manifestaciones de la motricidad, así como el impacto laboral, económico, social y ecológico de las mismas y su repercusión en el entorno más cercano.	2%

SEGUNDO TRIMESTRE

SA	TAREA/ INSTRUMENTO EVALUACIÓN	CE	%
Acrosport	Prueba de ejecución motriz/ Rúbrica	Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.	6%
Bádminton	Prueba de ejecución motriz/ Rúbrica	Criterio 2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	10%
		Criterio 2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave, tanto propios como ajenos, que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.	2%
		Criterio 2.4. Analizar la actuación motriz en diferentes situaciones, reales o adaptadas, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación, para poner en práctica actuaciones encaminadas a minimizar los errores.	2%
Voleibol	Prueba de ejecución motriz/ Rúbrica	Criterio 3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, a la vez que adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.	10%
		Criterio 3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.	6%
		Criterio 3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz y posicionándose activa,	4%

		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.	
--	--	--	--

TERCER TRIMESTRE

SA	TAREA/ INSTRUMENTO EVALUACIÓN	CE	
Orientación/Escalada/Senderismo	Prueba de ejecución motriz/Rúbrica	<p>Criterio 5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>Criterio 5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.</p>	10% 10%
Teatro/baile	Prueba de ejecución motriz/Rúbrica	<p>Criterio 4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.</p> <p>Criterio 4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.</p> <p>Criterio 4.3. Utilizar de forma autónoma los recursos expresivos para resolver retos en las creaciones y representaciones artísticas, participando activamente y potenciando la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones.</p> <p>Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artísticoexpresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de forma</p>	2% 10% 6% 2%

		intencionada al crecimiento personal y de la sociedad a la que pertenecen.	
Baloncesto	Prueba de ejecución motriz/Rúbrica	Criterio 2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	10%
		Criterio 2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave, tanto propios como ajenos, que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.	2%

2º BACHILLERATO(AFS)

PRIMER TRIMESTRE

SA	TAREA/ INSTRUMENTO EVALUACIÓN	CE	%
Condición Física	Trabajo	Criterio 1.1. Desarrollar un programa físico individual o colectivo que permita la mejora de la salud individual o comunitaria, teniendo en cuenta el análisis de la situación inicial para un correcto planteamiento de objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados, valorando la idoneidad del mismo.	5%
	Rúbrica	Criterio 1.2. Poner en práctica una planificación, individual o colectiva, que permita la mejora de los parámetros de salud asociados a la actividad física planteada, respetando la propia realidad e identidad corporal así como la del entorno social más cercano, según las necesidades, intereses y motivaciones de cada individuo.	5%
	Test Condición Física	Criterio 1.3. Identificar los aspectos evaluables y cuantificables de la salud que producen beneficios en la aplicación de un programa personalizado de actividad física y valorar la importancia de los principios de la planificación para la obtención de resultados.	1%
	Rúbrica	Criterio 1.4. Practicar y valorar diferentes posibilidades de actividad física según la influencia que tienen sobre los diferentes parámetros de salud, a fin de convertirlas en una opción de mantenimiento de un ocio activo, teniendo como referencia las motivaciones, intereses y capacidades tanto propios como ajenos.	1,3%
	Rúbrica	Criterio 7.1. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión y análisis de la salud y la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas al tratamiento y difusión de datos personales y garantía de los derechos digitales.	6%
Atletismo	Rúbrica	Criterio 2.1. Aportar y poner en práctica soluciones eficaces a la variedad de situaciones motrices planteadas teniendo en cuenta los distintos factores implicados en las mismas dentro de un estilo de vida saludable.	1%
	Rúbrica	Criterio 2.2. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica motriz aplicando las capacidades, habilidades y destrezas específicas y mostrando eficacia y control en la ejecución de los elementos técnico-tácticos necesarios para su desarrollo.	4%
	Rúbrica	Criterio 2.3. Participar de forma activa en el diseño, planificación, desarrollo y valoración de situaciones motrices de los procesos adaptativos que intervienen, desempeñando diferentes responsabilidades	4%

		características de las mismas de forma saludable y ecosostenible	
Primeros Auxilios	Rúbrica	Criterio 2.4. Actuar de forma responsable en el proceso de prevención o intervención ante situaciones de riesgo derivadas de la práctica de actividad físico-deportiva, demostrando los conocimientos necesarios para asegurar la integridad física y emocional.	1,3%
	Rúbrica	Criterio 4.4. Establecer y aplicar los criterios de seguridad y prevención, así como de atención y auxilio ante posibles accidentes y riesgos derivados de las actividades desarrolladas o planteadas.	1,3%
H.Saludables: AF, Nutrición, Ed. Postural yErgonomía	Trabajo	Criterio 1.5. Comprender la relación entre la actividad física, la nutrición, la educación postural, la relajación y la liberación de estrés, las relaciones sociales, el consumo de sustancias perjudiciales para la salud y la estabilidad emocional, reflexionando sobre el equilibrio de cada uno de estos factores en el mantenimiento de la salud individual para pautar soluciones de mejora en función de las necesidades y carencias de cada factor.	2%
	Trabajo	Criterio 3.3. Detectar problemas de salud derivados de malas posturas, ejercicios repetitivos o cargas, relacionados con diferentes profesiones, evitando posibles problemas ergonómicos y aportando soluciones a los problemas detectados.	5%
Voleibol	Prueba de ejecución motriz/ Rúbrica	Criterio 1.4. Practicar y valorar diferentes posibilidades de actividad física según la influencia que tienen sobre los diferentes parámetros de salud, a fin de convertirlas en una opción de mantenimiento de un ocio activo, teniendo como referencia las motivaciones, intereses y capacidades tanto propios como ajenos. Criterio 2.2. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica motriz aplicando las capacidades, habilidades y destrezas específicas y mostrando eficacia y control en la ejecución de los elementos técnico-tácticos necesarios para su desarrollo.	1,3% 4%

SEGUNDO TRIMESTRE

SA	TAREA/ INSTRUMENTO EVALUACIÓN	CE	%
Ping Pong	Prueba de ejecución motriz Rúbrica	Criterio 1.4. Practicar y valorar diferentes posibilidades de actividad física según la influencia que tienen sobre los diferentes parámetros de salud, a fin de convertirlas en una opción de mantenimiento de un ocio activo, teniendo como referencia las motivaciones, intereses y capacidades tanto propios como ajenos.	1,3%
Expresión corporal	TRABAJO	Criterio 6.1. Conocer y poner en práctica las diferentes fases para la creación y representación de composiciones corporales individuales o colectivas, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras o ante otros miembros de la comunidad.	5%
	Rúbrica	Criterio 6.2. Utilizar de forma autónoma los diferentes recursos expresivos aprendidos para la creación de producciones artístico-expresivas, participando activamente y potenciando la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones en las creaciones y representaciones artísticas.	5%
	Rúbrica	Criterio 6.3. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de forma intencionada al crecimiento personal y al de la sociedad a la que pertenecen.	1,3%
	Rúbrica	Criterio 6.4. Conocer, valorar y difundir el patrimonio cultural, social y artístico-expresivo característico de Extremadura contribuyendo a su conservación.	1%
	Rúbrica	Criterio 6.5. Elaborar de manera autónoma calentamientos y entrenamientos específicos dirigidos a las actividades artístico-expresivas como elementos necesarios para la prevención de lesiones y mejora de su estado físico.	2%
Habilidades sociales	Rúbrica	Criterio 2.5. Mostrar capacidad de motivación, control del impulso, persistencia ante el fracaso, empatía, respeto a los demás y al entorno, tanto en la práctica y desarrollo de las situaciones propuestas como en su organización y gestión.	4%
	Rúbrica	Criterio 2.6. Organizar y gestionar las necesidades de un grupo ante las situaciones planteadas, tomando iniciativa y mostrando autonomía en la evaluación del problema, la toma de decisiones, el reparto de responsabilidades y tareas, y en su puesta en práctica, asegurando la gestión emocional equilibrada del proceso.	1%

Yoga	Prueba de ejecución motriz	Criterio 5.1. Fomentar y difundir prácticas deportivas y motrices, tanto conocidas como menos habituales, promocionando la actividad física y la mejora de la salud individual y colectiva como un servicio a la comunidad.	4%
	Rúbrica	Criterio 5.3. Participar de manera activa en la divulgación de actividades físicas saludables identificando los factores que determinan su idoneidad en función de las posibilidades, capacidades y limitaciones de cada individuo, adaptando las propuestas a diferentes niveles de ejecución, volumen e intensidad que favorezcan un desarrollo físico integral.	2,3%
Baseball	Prueba de ejecución motriz/ Rúbrica	Criterio 1.4. Practicar y valorar diferentes posibilidades de actividad física según la influencia que tienen sobre los diferentes parámetros de salud, a fin de convertirlas en una opción de mantenimiento de un ocio activo, teniendo como referencia las motivaciones, intereses y capacidades tanto propios como ajenos.	1,3%

TERCER TRIMESTRE

SA	TAREA/ INSTRUMENTO EVALUACIÓN	CE	%
AMN: Orientación, Escalada, Senderismo	<p>Prueba de ejecución motriz</p> <p>Rúbrica</p>	<p>Criterio 3.5. Empezar acciones de empoderamiento que permitan ofrecer alternativas de ocio saludable en el contexto cercano del alumnado.</p> <p>Criterio 5.2. Colaborar o cooperar, tanto de manera individual como grupal, en el desarrollo de una base de datos o catálogo de actividad física evaluando el contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses propios y de la comunidad.</p>	<p>3%</p> <p>4%</p>
Salidas profesionales	<p>Prueba de ejecución motriz</p> <p>Rúbrica</p>	<p>Criterio 3.1. Conocer y diferenciar las profesiones asociadas al deporte y la actividad física, tanto en el ámbito nacional como en la Comunidad Autónoma de Extremadura, diferenciando los diferentes procesos de acceso, ámbito y competencias de cada profesional y la cualificación que generan.</p> <p>Criterio 3.2. Identificar las necesidades físicas de determinadas profesiones, buscando y seleccionando un plan de adaptación o trabajo físico específico para las mismas.</p> <p>Criterio 3.4. Fomentar hábitos de vida saludable a través de la práctica de actividad físicodeportiva o artístico-expresiva, conociendo los procesos necesarios para la creación de un marco organizativo y asociativo.</p>	<p>1%</p> <p>1%</p> <p>3,3%</p>
Proyecto	Trabajo	<p>Criterio 3.6. Valorar las oportunidades, fortalezas y debilidades en el tejido asociativo juvenil cercano en función de los intereses y motivaciones personales hacia la salud, la actividad física y artístico-expresiva, aportando soluciones que repercutan en un beneficio a la comunidad.</p> <p>Criterio 4.1. Valorar las necesidades propias y del entorno más cercano en términos de salud, actividad física y sostenibilidad para establecer soluciones a corto y largo plazo.</p> <p>Criterio 4.2. Diseñar, poner en práctica y evaluar proyectos de aplicación e intervención relacionados con la práctica de actividad física, el deporte, la</p>	<p>1%</p> <p>1%</p> <p>6%</p>

		<p>promoción de la salud y los hábitos de vida ecosostenible en el contexto cercano del alumnado.</p> <p>Criterio 4.3. Colaborar o cooperar en la puesta en práctica de proyectos de aplicación o intervención propios o de otras personas del grupo a fin de ser un agente activo y promotor de salud.</p> <p>Criterio 5.4. Buscar, valorar y practicar nuevas alternativas de actividad física aumentando la oferta y variedad de propuestas en el entorno cercano como un ejemplo activo para todos los grupos de edad en la búsqueda de soluciones de ocio activo y saludable.</p> <p>Criterio 7.2. Utilizar de forma efectiva herramientas de trabajo colaborativo y cooperativo en red como recurso para el diseño de proyectos, programas, planificaciones o producciones motrices, físicos, deportivas o artístico-expresivas orientadas a la salud individual o comunitaria.</p> <p>Criterio 7.3. Discriminar la información veraz y científica que aportan los dispositivos y plataformas digitales sobre la salud y otros parámetros de cuantificación de la actividad física.</p>	<p>6%</p> <p>4%</p> <p>6%</p> <p>2,3%</p>
Fútbol	Rúbrica	<p>Criterio 1.4. Practicar y valorar diferentes posibilidades de actividad física según la influencia que tienen sobre los diferentes parámetros de salud, a fin de convertirlas en una opción de mantenimiento de un ocio activo, teniendo como referencia las motivaciones, intereses y capacidades tanto propios como ajenos.</p>	1,3%

8. 4 PROGRAMAS DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN:

Para el alumnado que pudiera promocionar a un curso de la ESO con evaluación negativa en el anterior, el departamento confeccionará diversas pruebas en función de la naturaleza de los CE Mínimos no superados el curso previo:

Si los CE mínimos no superados del curso anterior se relacionan con **conocimientos**, se podrán mandar distintos trabajo de carácter conceptual o incluso pruebas escritas (que el alumno podrá preparar específicamente con los apuntes la materia del nivel educativo no superado o “pendiente”).

Si hubiera **CE mínimos pendientes** relacionados con **habilidades**, se le entregarían al alumno/a fichas/vídeos con pautas específicas para que se trabaje en su tiempo libre y así, poder alcanzar el nivel adecuado, que se evaluará con las mismas **pruebas motrices** ya presentadas en el nivel educativo no superado en nuestra materia.

Si los **CE mínimos pendientes** se relacionan con **actitudes** se recuperará desarrollando aquellas actitudes y valores, por las que no superó la materia el curso pasado, durante el presente curso. Actitudes que se evaluarán mediante la observación directa registrada. Si esto no fuese suficiente, se le podrá pedir la realización de trabajos adicionales que inviten al alumnado a la reflexión y hacia un cambio de actitud positivo.

8.4.1 Actividades De Recuperación:

A. Durante la **2ª evaluación** atenderemos al alumnado **que no superaron la 1ª**. Y a lo largo de la **3ª evaluación** se establecen medidas para aquellos en **riesgo** de no superar la materia.

Instrumentos de recuperación: en ambos casos nos reunimos con los/as alumnos/as para informar y orientar sobre qué y cómo mejorar para recuperar. Si los CE no superados se relacionan con conocimientos o destrezas, propondremos la **repetición de las pruebas específicas** concretas. Si los CE que no adquiere se relacionan con las actitudes, se les encomendarán distintas **misiones**, en función de la naturaleza de esos CE (como: asignación de un/a compañero/a al que ayudar y por el que velar durante nuestras sesiones, organización y arbitraje de competiciones internas en los recreos...). Para el alumnado en riesgo de suspender, además de repetir las pruebas no superadas, se le reforzará con **tareas de recuperación** (comentarios de texto, mapas conceptuales, esquemas...) que deben realizar durante el tercer trimestre.

Para el **alumnado en riesgo de no superar la evaluación ordinaria** se confecciona y se le entrega un informe con información sobre CE mínimos y orientaciones para trabajar durante la tercera evaluación y afrontar la evaluación final ordinaria con

garantías.

8.5 ALUMNADO EXPULSADO.

Al alumnado que haya sido expulsado, se le encomendará tareas específicas de la materia relacionadas con los contenidos desarrollados en clase, a realizarse durante su ausencia del período lectivo. Sus 3 finalidades principales son:

1) Conseguir evitar en lo máximo posible el perder el hilo de los contenidos (conceptuales y procedimentales) desarrollados en el periodo lectivo, para que tras el período de expulsión el/la alumno/a pueda integrarse lo mejor posible al ritmo de la clase. Es decir, que la estancia fuera del período lectivo sirva también como una forma de aprendizaje nueva y alternativa a la presencial.

2) Mantener el ritmo y hábito de trabajo del alumnado a lo largo del período de expulsión y que por tanto la misma sólo implique la aplicación de una medida correctora (que incida en el trabajo de contenidos actitudinales) y no unas vacaciones o un período de descanso para el alumno.

3) Cubrir la demanda de los padres de que los/as alumnos/as expulsado/as tengan tareas para desarrollar durante el período de expulsión en lugar de “perder el tiempo” en sus residencias.

Para la aplicación de la medida se enviará por Classroom las tareas pertinentes, debiendo entregarse por este mismo medio dentro del plazo establecido.

Estas tareas serán evaluables y calificables, ya que estarán relacionadas con los criterios de evaluación. Así mismo, la presentación de la tarea con retraso supondrá la pérdida directa de 1 punto sobre la nota final de la misma.

8.6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

El artículo 12 de la Ley 4/2011, de 7 de marzo, de Educación de Extremadura define como **atención a la diversidad** *“el conjunto de actuaciones educativas dirigidas a favorecer el progreso educativo del alumnado, teniendo en cuenta sus diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones e intereses, situaciones sociales y económicas, culturales, lingüísticas y de salud”*. Dicha atención a la diversidad abarca a **todo el alumnado**, incluidos aquellos alumnos/as con necesidad específica de apoyo educativo o **ACNEAE**. Según el Decreto 110/2022, de 22 de agosto, en su Art. 21, se entiende por ACNEAE al alumnado que *requiera una atención educativa diferente a la ordinaria, bien sea por presentar necesidades educativas especiales, por retraso madurativo, por trastornos del desarrollo del lenguaje y la comunicación, por trastornos de atención o de aprendizaje, por desconocimiento grave de la lengua de aprendizaje, por encontrarse en situación de vulnerabilidad socioeducativa, por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo o por condiciones*

personales o de historia escolar.

Asimismo, el Art. 22 define como alumnado con necesidades educativas especiales (ACNEE), aquel que afronta barreras que limitan su acceso, presencia, participación o aprendizaje, derivadas de discapacidad o de trastornos graves de conducta, de la comunicación y del lenguaje [...] y que requieren determinados apoyos y atenciones educativas específicas para la consecución de los objetivos de aprendizaje adecuados a su desarrollo.

El profesorado deberá poner en marcha *medidas de carácter ordinario* o, si fuera el caso, *adaptaciones curriculares* (extraordinarias). Nuestra finalidad última será alcanzar los principios de **normalización e inclusión**.

8.6.1. Alumnado Exento.

Según la Orden de 10 de julio de 1995 por la que se regula la adaptación del currículo de la Educación Física para los alumnos/as con necesidades educativas especiales, ningún alumno/a queda exento de cursar esta materia, pues esa figura va contra los principios de adaptación e integración. Así, por norma general las exenciones tendrán carácter puntual debido a una lesión, enfermedad o causa justificada debidamente que impida la participación de manera práctica en una o varias sesiones de EF. En tal caso, el profesorado le podrá pedir tareas alternativas a la práctica deportiva como: registro de lo trabajado en clase e incorporación a su portfolio; trabajo complementario, ect. Y esto será calificado acorde a los CE evaluados.

No obstante, existen dos casos particulares para quedar exentos totalmente de nuestra asignatura: ser mayor de 25 años (recogido en la orden anterior de 1995) o ser deportista de alto nivel (Orden de 1 de octubre de 2009; Orden EDU/2339/2009)

8.6.2. Medidas De Carácter Ordinario.

Las medidas ordinarias de atención a la diversidad estarán referidas a:

- Los saberes básicos:
 - ✓ *Priorización de unos saberes u otros dentro de las Situaciones de Aprendizaje en función de las características de alumnos/as individuales o del grupo en general.*
- Las estrategias metodológicas:
 - ✓ *propuesta de actividades de refuerzo y ampliación (en función del grado de asimilación de los contenidos impartidos).*
 - ✓ *establecimiento de varios niveles de complejidad en las tareas (en función del nivel de competencia motriz del alumnado).*
 - ✓ *planteamiento de actividades alternativas en caso de problemas físicos puntuales que impidan la participación en la sesión (rol de ayudante, recogida por escrito de la sesión,...).*
- Los materiales:
 - ✓ *adaptación de los espacios y materiales a las características del alumnado (número, nivel de competencia motriz,...)*
- Los procesos de evaluación:
 - ✓ *Adaptación de los diferentes agentes (heteroevaluación, coevaluación o autoevaluación) e instrumentos de evaluación (exámenes, hojas de observación, rúbricas...) a las características del alumnado (nivel de autonomía, grado de implicación, comportamiento,...).*
- La temporalización y secuenciación:
 - ✓ *Adaptación de la temporalización y secuenciación de las sesiones a las condiciones climatológicas (lluvia, frío, calor, viento,...), a la disponibilidad de instalaciones y materiales (coincidencia de horarios entre los profesores del Departamento) y a las características generales del grupo (número de alumnos/as) y/o específicas de sus integrantes (nivel de competencia motriz, nivel cognitivo, nivel de autonomía,...).*

8.6.3 Medidas extraordinarias / adaptaciones curriculares individuales.

Cuando las medidas anteriores sean insuficientes, pondremos en marcha otras de **carácter extraordinario**, entre las que se encuentran las **adaptaciones curriculares individuales** (ACIS), las cuáles pueden ser de tres tipos: *significativas, de acceso al currículo y de ampliación y enriquecimiento* (Art. 10.3 del Decreto 228/2014).

En estrecha colaboración con el Departamento de Orientación, **en el área de EF llevaremos a cabo los tres tipos de ACIS** (mayoritariamente de acceso al currículo).

8.6.4 Ejemplificaciones de atención a la diversidad.

En el caso de que un **alumno/a presente problemas físicos o médicos**, deberá presentar un **informe médico** que acredite su condición, especificando:

- a) El tipo de problemática que padece
- b) Tratamiento seguido por el alumno, así como medios auxiliares que necesite para la vida diaria
- c) Tipo de actividad física contraindicada
- d) Tipo de actividad física recomendada.

En virtud de dicho informe se procederá a la realización de las adaptaciones curriculares pertinentes (tanto significativas como no significativas o de acceso al currículo) para facilitar al alumno/a la consecución de los objetivos de etapa así como las competencias clave.

En cuanto a los **lesionados con carácter temporal** (incapacitados temporalmente para la práctica de actividad física), deberán certificar dicha situación con un **informe médico**. A continuación se procederá en primer lugar a la adaptación curricular pertinente que le permita integrarse en la dinámica de trabajo de la sesión al nivel que le posibilite su incapacidad. Siendo esto imposible por las características de la lesión, se procederá a **asignarle labores de colaboración para con/el profesor/a y/o compañeros/as** que estén realizando la dinámica de clase, o la realización de un trabajo teórico – práctico escrito durante el desarrollo de la sesión y mientras dure la lesión que le incapacita para integrarse en la dinámica de la clase. En este último caso ese trabajo teórico – práctico y las labores de colaboración realizadas **formarán parte de la calificación** del alumno/a dentro del apartado práctico de su evaluación.

Para aquellos alumnos con necesidad específica de apoyo educativo por **discapacidad visual**, si los hubiere, tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- Debe fundamentarse en los resultados de la evaluación psicopedagógica, aportando información sobre su desarrollo general (capacidades cognitivas, afectivo-sociales, motrices, y comunicativo-lingüístico), competencia curricular, estilo de aprendizaje y contexto familiar. Todo lo necesario para poder identificar sus necesidades educativas especiales y fundamentar y concretar las decisiones curriculares y el tipo de ayuda que pueden necesitar.
- Los criterios que se adopten, se regirán por los principios de normalización e inclusión, buscando un emplazamiento educativo lo menos restrictivo posible y optimizando su integración.

- Se partirá de la misma propuesta curricular que la establecida para todo el alumnado: el currículo ordinario.
- No obstante, a veces se requiere de ajustes y modificaciones que hacen necesario las adaptaciones en los elementos básicos de acceso al currículo. Estas adaptaciones se apartarán lo menos posible de los planteamientos comunes del resto de los alumnos.
- Las adaptaciones seguirán una secuencia progresiva, es decir nunca tendrán un carácter determinante y definitivo, sino que habrá que modificarlas en función de la evolución del sujeto y forman parte de un continuo que va desde los ajustes poco significativos a muy significativos y desde modificaciones temporales a permanentes.
- La toma de decisiones sobre las adaptaciones curriculares, ha de ser presidida por los criterios de realidad y éxito y por el de normalización de servicios y recursos educativos, tanto a nivel humano como material, técnico...
- Especialmente cuidadosos seremos en el cuidado de evitar barreras arquitectónicas o elementos móviles que puedan afectar al normal desarrollo de las clases.
- Que las explicaciones verbales en clase sean lo más descriptivas y concretas posible, facilitando al alumnado objeto que le ayude a explorar ese contenido por otras vías sensoriales complementarias.
- Evitar los aspectos gestuales del lenguaje usados sin otro tipo de referencia complementaria que ayude al alumno/a a captar ese aspecto del mensaje.
- Cuando se usen medios audiovisuales, complementarlos con audio-descripción.
- Introducir materiales adaptados o alternativos para que pueda participar con ellos en las actividades del aula (p. ej. en cálculo o conocimiento del Medio).
- Situar al alumno/a con un compañero que pueda verbalizarle la información visual que, inevitablemente, quede fuera de su alcance.
- En Educación Física, trabajar estando el alumno/a cerca del profesor.
- Cuidar el ruido ambiental, reduciéndolo al máximo posible.
- Modificar la temporalización, tanto en la ejecución de las tareas y exámenes como en la consecución de los objetivos de curso.

Para el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo por **discapacidad intelectual en competencias lingüística y matemática**, tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- Favorecemos la especial comprensión de este alumno con explicaciones individuales posteriores a las explicaciones grupales si así se estima pertinente, así como materiales propios en documentos escritos
- Modificar la temporalización, tanto en la ejecución de las tareas y exámenes como en la consecución de los objetivos de curso.
- Adaptaciones, elementos humanos, relaciones profesor - alumno, y las relaciones entre los/as alumnos/as; en el primer caso se concretan en hablarle a menos de 1,5 m. de distancia, siempre de frente con voz clara y con un tono un poco elevado; establecer un código de tarjetas que conoce perfectamente el/la alumno/a. En el segundo apartado potenciar los diferentes agrupamientos tendiendo a ser cooperativos y fomentando su participación.

En cuanto al **alumnado con asma** o los que tienen **alergias**, se seguirá una serie de

consejos básicos. Para el primero saber si tienen controlada el **asma**, controlar los niveles de intensidad de los ejercicios (medio), saber si toma el broncodilatador. En caso afirmativo, aconsejar que lo tenga presente en las clases de E.F y se lo administre según la prescripción médica. Además, es recomendable que algún compañero/a sepa dónde lo guarda para poder buscarlo en caso de crisis asmática. A la hora de realizar esfuerzos, no superar los 5 minutos, intercalando pausas activas, controlando también que en el lugar donde se realiza la actividad no haya mucho polvo o el ambiente sea muy seco.

Los alumnos con **alergias**, conocer el tipo de alergia y seguir las recomendaciones de su médico.

Para el alumnado con **Diabetes Tipo I**, se seguirá el protocolo de actuación de la Junta de Extremadura:

- Antes del ejercicio se medirá la glucemia y..
 - si está entre 100-200 mg/dl: iniciará el ejercicio con normalidad.
 - Si está entre 70 -100 mg/dl: tomará alimento como un zumo, antes de empezar.
 - Si presenta síntomas de hipoglucemia: no empezará la actividad.
 - Si está en 240 mg/dl o más: no realizará ejercicio.
 - Si hay cetona en sangre (u orina): no realizará ejercicio.
 - Si el ejercicio es prolongado: tomará un suplemento de 10-15 gr. de hidratos de carbono cada 30 min.
- Durante el ejercicio: debe tener acceso fácil a alimentos para prevenir la hipoglucemia.
- Después del ejercicio:
 - se debe controlar la glucemia
 - si no puede controlar la glucemia, tomar algún alimento.
- Si el ejercicio ha sido intenso y de más de 30 min. Puede que la glucemia suba momentáneamente, pero luego tiende a bajar, por lo que, en esta situación, no hay que poner suplemento de insulina.

9. RECURSOS DIDÁCTICOS

El departamento de Educación Física, para poder desarrollar el programa que se detalla, cuenta con unos recursos didácticos que vamos a desarrollar en diferentes apartados.

En líneas generales destacar que, no siendo insuficiente, si que es bastante mejorable y ampliable año a año gracias al cuidado que se hace del mismo.

9.1 INSTALACIONES.

Las salas específicas y pistas de Educación Física con las que contamos son:

- Sala cubierta de dimensiones amplias, equipada con unas canastas y diverso material para el desarrollo de las diferentes actividades de la asignatura.
- Dos pistas polideportivas equipadas con porterías y canastas.

9.2 MATERIAL DIVERSO.

Incluiremos aquí el material con el que cuenta el departamento (específico del área, pedagógico, ofimático e informático), para el normal desarrollo de sus actividades docentes: (ver anexo actualizado del departamento). Asimismo, fomentaremos la fabricación y utilización de material reciclado propio de cada alumno con intención de promover la conciencia ecológica y evitar el consumismo.

9.3 MATERIAL DIDÁCTICO DEL ALUMNADO.

A) En E.S.O:

No se establece la utilización de libro de texto para el alumno durante el período lectivo. La justificación de dicha decisión radica en diferentes causas como la falta de existencia de un libro lo suficientemente adaptado a los intereses pedagógicos del departamento y el consiguiente ahorro económico para las familias en la compra de material didáctico escolar.

La forma de transmisión de la información al alumnado será de libre elección a disposición del docente, siendo los medios comunes más utilizados las fotocopias, la recogida de apuntes por parte del alumnado, apuntes online a través de Classroom y la realización de tareas teórico-prácticas escritas. Se exigirá también como material escolar el uso de la Agenda Escolar financiada por la Consejería de Educación de la Junta de Extremadura.

B) En Bachillerato:

En cuanto a la etapa de Bachillerato, no se establece ningún libro de texto oficial, si no que corresponderá al profesor encargado del nivel la realización o recomendación de los materiales curriculares necesarios para cursar la materia.

Los materiales curriculares para el alumno se completarán con los aspectos y apuntes que en forma de fotocopias/apuntes online pueda facilitar el profesorado al alumnado, para el tratamiento de nuevos contenidos que no vengan reflejados en el libro de texto (o estos sean de baja calidad o insuficientes) y que el profesor correspondiente considere oportuno trabajar en base a la programación didáctica del curso.

10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Se realizarán en colaboración con el departamento de Actividades Extraescolares y otros departamentos. Las actividades que a continuación se proponen, se han elegido porque a juicio de los miembros del departamento de Ed. Física ayudan al alumnado a cumplir los objetivos de etapa así como facilita dar un enfoque competencial a los saberes básicos trabajados en el aula.

-

Actividad Complementaria: CHARLA DE PRIMEROS AUXILIOS.

Descripción: se contará con la participación del voluntariado de Cruz Roja o de un sanitario/a para darnos una charla teórico-práctica de primeros auxilios.

Objetivo: aprender las técnicas básicas de primeros auxilios

Cursos participantes: 1º, 2º, 3º, 4º ESO; 1º y 2º BACHILLERATO

Temporalización: primer trimestre.

Duración: 2-3 horas

Colaboración con otros departamentos: Posibilidad de colaborar con el Departamento de Servicios Socioculturales y Atención a la Comunidad.

Criterios de evaluación asociados:

Actividad Complementaria: VISITA A UN GIMNASIO DE LA ZONA.

Descripción: el alumnado conocerá las posibilidades deportivas de su entorno y vivenciará las nuevas tendencias del fitness a través de la visita a un gimnasio de la zona.

Objetivo: conocer las posibilidades deportivas de la zona, fomentando de esta forma el ocio activo y saludable.

Cursos participantes: 4º ESO; 1º y 2º BACHILLERATO

Temporalización: primer o segundo trimestre.

Duración: 2-3 horas

Colaboración con otros departamentos: no.

Criterios de evaluación asociados:

Actividad Complementaria: SALIDAS POR EL ENTORNO NATURAL Y URBANO DE LA LOCALIDAD DE CAMINOMORISCO.

Descripción: se llevarán a cabo contenidos propios del currículo (tanto de ESO como de Bachillerato) en el entorno cercano al centro, como por ejemplo: carreras de orientación, rutas de senderismo, etc.

Objetivo: conocer las posibilidades deportivas del entorno cercano, fomentando de esta forma el ocio activo y saludable.

Cursos participantes: 1º, 2º, 3º, 4º ESO; 1º y 2º BACHILLERATO

Temporalización: primer, segundo y tercer trimestre.

Duración: 1 hora (se realizarán en la hora de E.F.)

Colaboración con otros departamentos: no.

Criterios de evaluación asociados:

Actividad Extraescolar: SEMANA BLANCA

Descripción: se realizará un viaje a un destino de nieve (Andorra), para que el alumnado se inicie en los deportes de invierno (esquí alpino).

Objetivo: conocer y practicar actividades deportivas diferentes a las que podemos encontrar en nuestro entorno cercano, mejorando así el bagaje motor del alumnado y fomentando de esta forma el ocio activo y saludable.

Cursos participantes: 3º y 4º de ESO, 1º BACHILLERATO.

Temporalización: primer trimestre.

Duración: 5 días (de lunes a viernes)

Colaboración con otros departamentos: Biología y Portugués.

Criterios de evaluación asociados:

Actividad Extraescolar: PROADES

Descripción: se solicitará a la Junta de Extremadura la participación del centro en el programa “conoce mi deporte”.

Objetivo: conocer y practicar actividades deportivas de la mano de un técnico especialista, mejorando así el bagaje motor del alumnado y fomentando de esta forma el ocio activo y saludable.

Cursos participantes: 1º, 2º, 3º, 4º ESO; 1º y 2º BACHILLERATO (se concretará en función de la actividad concedida)

Temporalización: 1º, 2º y 3º TRIMESTRE (se concretará en función de la actividad concedida)

Duración: depende de la actividad. Máximo media jornada.

Colaboración con otros departamentos: no.

Criterios de evaluación asociados:

Actividad Extraescolar: AULAS EN LA NATURALEZA

Descripción: se solicitará a la Junta de Extremadura la participación del centro en el programa “Aulas en la Naturaleza”.

Objetivo: Vivenciar el senderismo como actividad deportiva que posibilita el contacto directo con la naturaleza y la interrelación con otras personas.

Cursos participantes: 1º, 2º, 3º, 4º ESO; 1º y 2º BACHILLERATO (se concretará en función de la actividad concedida)

Temporalización: 1º, 2º y 3º TRIMESTRE (se concretará en función de la actividad concedida)

Duración: depende de la actividad. Máximo una jornada (8 horas).

Colaboración con otros departamentos: Biología.

Criterios de evaluación asociados:

Actividad Extraescolar: JORNADA MULTIDEPORTIVA EN EL ANILLO (Zarza de Granadilla).

Descripción: el alumnado visitará las instalaciones de “El Anillo” y sus alrededores, en las que se llevarán a cabo actividades en el medio natural.

Objetivo: Vivenciar actividades de multiaventura en un entorno natural cercano, sensibilizando de esta forma al alumnado hacia la conservación y cuidado del mismo.

Cursos participantes: 2º y 3º ESO

Temporalización: Segundo o tercer trimestre.

Duración: una jornada (8 horas aproximadamente).

Colaboración con otros departamentos: no.

Criterios de evaluación asociados:

Actividad Extraescolar: VIAJE AL MÁSTER TENIS EN MADRID.

Descripción: el alumnado conocerá y vivenciará el espectáculo que se genera alrededor de un evento deportivo de primer orden.

Objetivo: Conocer y vivenciar un espectáculo deportivo al más alto nivel

Cursos participantes: 4º ESO

Temporalización: Segundo o Tercer trimestre.

Duración: 1 días.

Colaboración con otros departamentos: Biología.

Criterios de evaluación asociados:

Actividad Extraescolar: JORNADAS CON PERNOCTA EN EL ANILLO (Zarza de Granadilla):

Descripción: el alumnado realizará durante 2 días y 1 noche actividades de multiaventura y medioambientales en las instalaciones de “El Anillo” y sus alrededores.

Objetivo: Vivenciar actividades de multiaventura y medioambientales en un entorno natural cercano, sensibilizando de esta forma al alumnado hacia la conservación y cuidado del mismo.

Cursos participantes: 4º ESO

Temporalización: Tercer trimestre.

Duración: 2 días.

Colaboración con otros departamentos: Biología.

Criterios de evaluación asociados:

Actividad Extraescolar: GIMNASTRADA DE CÁCERES

Descripción: el alumnado exhibirá en la Gimnastrada el montaje de acrosport que ha preparado en E.F. como parte del desarrollo de los contenidos propios del área.

Objetivo: Vivenciar un espectáculo deportivo del ámbito circense, poniendo en práctica lo trabajado en clases de acrosport.

Cursos participantes: 3º y 4º ESO

Temporalización: Tercer trimestre.

Duración: 1 día.

Colaboración con otros departamentos: no.

Criterios de evaluación asociados:

- Además de las actividades extraescolares organizadas directamente por el Departamento de Educación Física, promoveremos otras propuestas en la comarca de las Hurdes con la finalidad de fomentar el hábito de práctica de actividad física en el tiempo de ocio por parte de nuestros alumnos/as. Ello incluirá desde actividades durante el horario escolar o fuera del mismo, colaborando con las asociaciones deportivas que nos lo demanden.
- Estas actividades de carácter extraescolar se desarrollarán en coordinación y/o colaboración con diferentes estructuras del centro educativo; departamentos didácticos, equipo directivo, agrupaciones – asociaciones (Agrupación Deportiva Escolar IES Gregorio Marañón / Escuela Deportiva IES Gregorio Marañón / AMPA / ...), ..., u otras instituciones (con o sin ánimo de lucro), de ámbito local, comarcal y/o autonómico (asociaciones, clubs, centros deportivos, ayuntamientos, federaciones, mancomunidades, servicios de dinamización deportiva, ...) en cuyos objetivos esté la promoción y el fomento de la posibilidad y acceso a la realización de actividad física y deportiva de forma regular en la comarca.
- Entre otras actividades podemos encontrar las siguientes:
 - ESCUELA MULTIDEPORTIVA IES GREGORIO MARAÑÓN: Escuela de Judo / Escuela de Escalada / Escuela de Tenis / Escuela Multideportiva.
 - CLASES DE ACTIVIDAD FÍSICA GUIADA: Clases de Aerobic (y variantes: Steps, ...) / Clases de Mantenimiento (Fitness / Wellness / Mantenimiento para personas mayores / ...)
 - COMPETICIÓN EN JUDEX/JEDES: Individual / Equipos (diferentes disciplinas deportivas).
 - COMPETICIÓN DEPORTIVA FEDERADA: Individual / Equipos (diferentes

disciplinas deportivas).

- - COMPETICIÓN DEPORTIVA PROMOCIONADA (PROADES: Individual / Equipos (diferentes disciplinas deportivas).
- - ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS:
 - * Ruta de Senderismo Valle del Esperabán.
 - * Ruta de Senderismo Alfonso XIII
 - * Ruta de BTT Memorial Pedro Vicente
 - * Carrera Por Montaña – Kilómetro Vertical de las Hurdes.
 - * Carrera Por Montaña – Trail Cumbres Hurdanas.

Respecto a las actividades complementarias, el Departamento ha elaborado una autorización genérica que deberá ser debidamente cumplimentada por el padre y/o la madre de cada alumno/a (o en su defecto por su tutor/a legal). Para las actividades extraescolares, elaboraremos una autorización individual con las características específicas de cada una de ellas.

Celebraciones pedagógicas

De acuerdo con las orientaciones para el desarrollo de la educación en valores en las actividades educativas de los Centros Docentes (Resolución de 7 de septiembre de 1994, de la Secretaria de Estado de Educación), las Delegaciones Provinciales de Educación establecerán para este curso como celebraciones Pedagógicas en los días señalados los siguientes temas por su especial significado para la formación del alumnado y como complemento al tratamiento de los temas transversales dentro de los Proyectos Educativos, Proyectos curriculares y Programación ordinaria de las enseñanzas en las distintas áreas del currículo:

- Al inicio de curso: **El Día de Bienvenida a la Comunidad Educativa e Inauguración del curso escolar** que permite el primer encuentro y conocimiento de todos los miembros de la Comunidad Educativa.
- El 16 de octubre: **El Día Escolar de la Solidaridad con los países empobrecidos:** que persigue despertar la sensibilidad ante los problemas de la pobreza y el hambre en el mundo, la desigualdad en el desarrollo económico y social, y los desequilibrios “Norte-Sur”.

- El 20 de noviembre: **El Día Escolar de los Derechos y Deberes de la Infancia** para prestar la atención debida a la protección y la asistencia necesaria para que el alumnado asuma sus responsabilidades futuras como adultos en la vida comunitaria.
- El 5 de diciembre: **El Día Escolar de la Constitución y los Derechos Humanos** impulsar el conocimiento y el ejercicio de los valores que hacen posible la convivencia de los españoles mediante el respeto a todos los derechos y deberes fundamentales. En esta celebración intentaremos conseguir alguna charla de algún representante político para explicar el funcionamiento de las elecciones y las normas que marca la constitución.
- El 30 de enero: **El Día Escolar de la Paz y la No Violencia** para la reflexión sobre los valores de la tolerancia, el diálogo y la participación social como medios para la educación para el conflicto.
- Del 26 de febrero al 1 de marzo: **Semana escolar de Extremadura**. Se pondrá en valor los aspectos relacionados con la cultura extremeña.
- El 8 de marzo: **El Día Internacional de la mujer**. Pretende comprometer la igualdad entre el alumnado.
- El 8 de abril: **El Día Escolar de la Salud** para la realización de actividades relativas a la educación para el consumo moderado, la educación vial, la sensibilización en torno a los problemas relacionados con la alimentación, el alcohol, sida, drogas, tabaco, etc.
- Del 22 al 26 de abril: **La Semana Escolar del Libro** para desarrollar el gusto por la lectura, la formación de hábitos intelectuales y el aprecio de la cultura en general.
- El 9 de mayo: **El Día Escolar de Europa** para favorecer la cooperación y la solidaridad entre los pueblos.
- El 5 de junio: **El Día Escolar del Medio Ambiente y la Economía verde y circular** para que el alumnado y la comunidad desarrollen actitudes de valoración e interés por los problemas de la degradación de la Naturaleza y por la conservación del Medio Ambiente.
- A fijar por el propio Centro: **El Día Escolar para la Convivencia o Día del Centro** que promoverá la apertura de la institución educativa y la presentación de sus miembros a la comunidad. (ANEXO I)

11. PROYECTO BILINGÜE.

En el presente curso escolar 2023/2024, el Departamento de Educación Física forma parte de la Sección Bilingüe, desarrollando su función en 1 grupo de 4º ESO conformado por el alumnado de los grupos A y B y 1 grupo de 1º ESO conformado por el alumnado de los grupos B y C.

Introducción.

La Educación Física en la enseñanza bilingüe juega un papel muy importante gracias a que el mundo de la actividad física y el deporte se caracteriza por su carácter integrador y multicultural. Esta materia presenta un amplio abanico de posibilidades para introducirla en el proceso de enseñanza-aprendizaje en inglés por el alto grado de aceptación que suele tener entre el alumnado, ya que suele ser una de las asignatura mejor valoradas. Además, se trata de una de las áreas que mejor se presta a la enseñanza bilingüe debido a su naturaleza interactiva y carácter vivencial, aspectos que favorecen el uso de la lengua inglesa.

Objetivos.

- Aprender y/o reforzar conocimientos lingüísticos en cuanto a gramática, uso de la lengua y sobre todo, vocabulario específico del área y cultura de otros países anglosajones relacionada con la actividad física y el deporte.
- Expresar ideas más o menos complejas mediante el uso del inglés, tanto de forma escrita como hablada.
- Mejorar el conocimiento de la relación de los países de habla inglesa con la actividad física: en qué países se practica qué tipo de deporte, en qué consisten dichas actividades en cada caso, cuáles son los hábitos dominantes, a qué problemas se enfrentan...

Competencias clave.

Es una realidad que el desarrollo de la actividad física en el contexto educativo favorece la mejora las competencias clave fijadas actualmente en el marco normativo.

Desde el área de Educación Física se contribuirá a la adquisición de las distintas competencias a través de una amplia gama de actividades. Se considera que tienen una mayor vinculación en la enseñanza de la Educación Física bilingüe las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística: al ofrecer gran variedad de intercambios comunicativos y del vocabulario específico del área en inglés.
- Competencia digital: seleccionando, elaborando y compartiendo información referente al área en inglés por medio de Google Classroom.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender: aplicando el uso del inglés en tareas propias del mundo real (entrevistas, planificación de entrenamientos,...).
- Competencia en conciencia y expresión culturales: participando en manifestaciones culturales anglosajonas (bailes, juegos, deportes,...) y valorando su riqueza cultural.

Contenidos.

Unit 1: The warm up, the cool down and healthy fitness training.
- Classroom rules. - Parts of the physical activity session: general and specific warm-up, main activity and cool-down. - Basic physical abilities and health (strength, endurance and flexibility).
Unit 2: Healthy habits and first aid.
- Healthy habits (postural hygiene, diet, regular exercise) - First aid (basic life support, cardiopulmonary resuscitation)

Unit 3: Juggling.
- Parts of the body. - Specific abilities: coordination.
Unit 4: Skating.
- Sport verbs. - Techniques. - Safety Rules.
Unit 5: Ringo.
- Sport verbs. - Techniques, tactics & rules (serve, net, pass...) - Sports championship (Organization, roles: referee, athlete, coach, reporter...)
Unit 6: Hockey.
- Sport verbs. - Techniques, tactics & rules (stick, flick shot, push shot, slap, shot...) - Sports championship (Organization, roles: referee, athlete, coach, reporter...)
Unit 7: Dance.
- Basic steps Musical language (beat, master beat...) - Possible Dance styles: Hip hop, shuffle, break dance.
Unit 8: Indica.
- Sport verbs. - Techniques, tactics & rules (serve, net, smash...) - Sports championship (Organization, roles: referee, athlete, coach, reporter...)
Unit 9: Racket.
- Sport verbs. - Techniques, tactics & rules (serve, drive, drop, clear, shuttlecock, net, smash...) - Sports championship (Organization, roles: referee, athlete, coach, reporter...)
Unit 10: Outdoor activities.
- Outdoor activities (Orienteering, Climbing, Hiking, Spelunking, Parkour/Free running, Spelunking,...). - Safety rules.

Con el grupo bilingüe de 4º ESO A-B se tratarán en el presente curso escolar los siguientes contenidos, temporalizados en unidades didácticas/situaciones de aprendizaje:

Unit 1: The warm up and the cool down.
- Classroom rules. - Instructions. Attention, Imperative, Expressions. Giving regards. Verbs of movement. - Parts of the physical activity session: general and specific warm-up, main activity and cool-down. - Parts of the body.
Unit 2: Healthy habits and first aid.
- Healthy habits (postural hygiene, diet, regular exercise) - First aid (basic life support, cardiopulmonary resuscitation)
Unit 3: Healthy fitness training.
- Fitness assessment (physical test)

- Basic physical abilities and health (strength, endurance and flexibility). - Training systems.
Unit 4: Badminton.
- Sport verbs. - Techniques, tactics & rules (serve, drive, drop, clear, shuttlecock, net, smash...) - Sports championship (Organization, roles: referee, athlete, coach, reporter...)
Unit 5: Acrosport.
- Human pyramids. - Safety Rules. - Roles (lifter, agile, helper)
Unit 6: Dance.
- Basic steps Musical language (beat, master beat...) - Possible Dance styles: Hip hop, shuffle, break dance.
Unit 7: Yoga.
- Healthy habits. - Parts of the body. - Mindfulness.
Unit 8: Volleyball.
- Sport verbs. - Techniques, tactics & rules (smash, net, serve...) - Sports championship (Organization, roles: referee, athlete, coach, reporter...)
Unit 9: Outdoor activities.
- Outdoor activities (Orienteering, Climbing, Hiking, Spelunking, Parkour/Free running, Spelunking,...). - Safety rules.
Unit 10: Ultimate Frisbee.
- Sport verbs. - Techniques, tactics & rules (pass, court, serve...) - Sports championship (Organization, roles: referee, athlete, coach, reporter...)

Metodología/ actividades:

Durante el desarrollo de las diferentes unidades didácticas nos basaremos en la metodología AICLE (Aprendizaje Integrado de Contenidos y Lenguas Extranjeras; en inglés, método CLIL: Content and Language Integrated Learning). En este sentido, se trabajarán las diferentes destrezas lingüísticas (skills) con las siguientes actividades o situaciones de enseñanza-aprendizaje:

- *Speaking / interaction*: preguntas-respuestas usando vocabulario específico en inglés, realización de “Sports interviews” a los compañeros/as, interacción con el auxiliar lingüístico,...
- *Listening*: instrucciones y explicaciones del profesor y del auxiliar, escucha de canciones en inglés para la elaboración de los montajes artísticos,...
- *Writing*: “minute books” (actas del campeonato deportivo), “Glossary” (a completar con el vocabulario aprendido), “Learning Diary” (en los que tenían que reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos), “Sports interviews”,...
- *Reading*: lectura de informaciones escritas en la pizarra y de pequeños textos en inglés sobre “Sports rules”, “specific vocabulary”,...

Para la realización de las actividades anteriores se dedicarán varios periodos cortos de tiempo distribuidos en cada clase: al comienzo, en los descansos, al final de la clase,... (20-30´ en total, 50´ a la semana), tratando de afectar así lo menos posible al tiempo de compromiso motor de la asignatura de Educación Física, pues no debemos olvidar que nuestro principal objetivo es el

desarrollo de la competencia motriz.

Evaluación

Tal y como marca la ORDEN de 8 de julio de 2022 por la que se modifica la Orden de 20 de abril de 2017 por la que se regula el programa de Secciones Bilingües en centros docentes sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de Extremadura y se establece el procedimiento para su implantación en las diferentes etapas educativas, los aprendizajes lingüísticos relacionados con el inglés en el área de Educación Física solo se valorarán de manera positiva. En este sentido, aquellos alumnos/as que desarrollen convenientemente las tareas que requieren el uso de la lengua inglesa optarán a 1 punto extra en la calificación de la asignatura de Educación Física al final de cada una de las evaluaciones que integran el curso, pero no será determinante para aprobar o suspender la asignatura.

12. PROYECTO REDES (ESCUELA PROMOTORA DE SALUD Y DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA).

Puesto que el IES Gregorio Marañón es integrante de la Red de Escuelas Promotoras de Salud y de la Red de Escuelas Promotoras de Actividad Físico-deportiva (proyecto REDES), desde el Departamento de Educación Física pondremos en marcha un programa de acciones encaminado a promover un estilo de vida activo y saludable, trabajando así uno de los elementos transversales del currículo como es el de “Educación para la Salud”:

La práctica de actividad física (AF) suele disminuir durante la adolescencia, en particular en las chicas. Existen numerosos estudios que sostienen que la población infantil y adolescente presenta un nivel de sedentarismo elevado, en aumento constante en la sociedad actual (Klee y cols., 2004) y es durante la infancia cuando se adquieren los patrones de conducta y hábitos de vida que se consolidarán en la edad adulta como el estilo de vida de cada persona (Mc Lennan, 2004). Según la Encuesta Nacional de Salud realizada durante los años 2011 y 2012 (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2014), el 12,1% de la población infantil entre 5 y 14 años se declara sedentaria (no realiza ningún tipo de AF en su tiempo libre), siendo el doble de niñas (16,3%) que de niños (8,2%). Con la edad aumentan los niveles de sedentarismo: entre 15 y 24 años, dentro del género masculino, el 21,4% se declara sedentario, frente al 43% del género femenino. Según la OMS (2010), el 81% de los adolescentes no realiza suficiente actividad física. Entre los motivos de abandono de la AF, se encuentran: la ausencia de motivación, la escasez de tiempo o el exceso de prácticas de ocio sedentario, vinculado a las nuevas tecnologías.

Por otra parte, diferentes investigaciones muestran que en la población adolescente actual prevalece una dieta poco saludable, alejada de patrones saludables la Dieta mediterránea o el Plato Saludable de la Universidad de Harvard (2011). Por ejemplo, en el estudio enKid -1998-2000-, sólo el 45% de la población infantil y juvenil española expresaba un índice KIDMED de adecuación a la Dieta Mediterránea alto (Serra et al., 2003). Además, según el Libro Blanco de la Nutrición en España (Moreno, 2013), los hábitos alimenticios de los adolescentes se suelen caracterizar por: la “eliminación” de comidas (especialmente el desayuno) o el consumo habitual de aperitivos o snacks, especialmente dulces. Igualmente, existe un gran número de adolescentes interesados por una imagen corporal acorde con los ideales de belleza actuales, por lo que realizan dietas restrictivas y desequilibradas planificadas por ellos mismos y sin una base nutricional adecuada.

La falta de adherencia a una dieta saludable y el sedentarismo pueden provocar la aparición de un problema de salud como es la obesidad: el 14,3% de los adolescentes españoles presenta obesidad abdominal –exceso de grasa en esta región corporal- (Schröder et al., 2014). En este sentido, las consecuencias más graves de la obesidad en escolares aparecen en la edad adulta ya que de cada 3 niños obesos, uno seguirá siéndolo de adulto, debido a la grave comorbilidad asociada: diabetes, enfermedad cardiovascular, cáncer, etc. (González-Gross, Castillo, & Moreno, 2003).

Aunque la promoción de los hábitos saludables anteriormente mencionados forma parte del currículo de Educación Física, la carga lectiva de solo 2 horas semanales hace muy complicada su pleno desarrollo por parte del alumnado. De hecho, esta insuficiente carga lectiva hace imposible cumplir con la recomendación de 1 hora de actividad física diaria para jóvenes entre 5 y 17 años, tal y como proponen de instituciones como la OMS (Organización Mundial de la Salud) a nivel internacional o el SNS (Sistema Nacional de Salud) en España.

Por tanto, desde los centros educativos no podemos eludir la responsabilidad de fomentar hábitos saludables como la dieta equilibrada y el ejercicio físico promovidos en el presente proyecto.

Para tratar de promover hábitos saludables en nuestro alumnado, hemos diseñado un programa de acciones a desarrollar durante el curso denominado **“Promoción de un estilo de vida activo y saludable”**. Estas acciones se llevarán a cabo tanto en horario escolar como extraescolar y serán desarrolladas en colaboración con el resto de profesores del centro.

PROMOCIÓN DE UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE	
<i>“Frutómetro”</i>	
Propuesta destinada al fomento del consumo de fruta en los recreos. Se establecerán varios rincones de la fruta, controlados por profesores colaboradores, adonde los alumnos/as acudirán a comer una pieza de fruta; cuando concluyan, el profesor, firmará el “Frutómetro” del alumno/a (que podrán adquirir en conserjería), indicando qué fruta ha consumido	Actividad voluntaria y evaluable en Educación Física (1º, 2º, 3º y 4º ESO, 1º y 2º de PMAR)
<i>Educación para la salud frente a la obesidad infantil y juvenil</i>	
Actividad promovida por la Junta de Extremadura. En su desarrollo se llevarán a cabo las siguientes propuestas: <ul style="list-style-type: none"> - Desayuno saludable: será elaborado por los alumnos/as para otros compañeros/as de un curso inferior. - Compra saludable: visita al supermercado para la adquisición de alimentos (real food) para llevar a cabo la siguiente propuesta. - “Masterchef saludable”: concurso de elaboración de ensaladas tomando como referencia el Plato saludable de Harvard - Mural Bebidas y azúcar. Exposición gráfica con la cantidad de 	Actividad obligatoria y evaluable para el alumnado de ESO

<p>azúcar que tienen diferentes bebidas consumidas habitualmente por el alumnado.</p> <ul style="list-style-type: none">- - Actividad física para todos: ruta senderista por el entorno de Caminomorisco (esta actividad se puede sustituir por otra).	
---	--

<i>“Cuida tu espalda”</i>	
Acción para el fomento de posturas correctas a la hora de sentarse y transportar la mochila durante la jornada escolar. En este sentido, el profesorado colaborador explicará y corregirá las posturas erróneas dedicando un pequeño tiempo durante sus clases (5-10', 3-5 clases). Posteriormente, a lo largo de la evaluación podrá realizar “controles posturales” cuando estime oportuno (un máximo de 10 en la evaluación).	Actividad evaluable en Educación Física (1º, 2º, 3º y 4º ESO, 1º y 2º de PMAR)
<i>“Recreos activos”</i>	
Acción para fomentar la práctica de actividad física durante los recreos. Se establecerá un cuadrante con las actividades ofertadas cada día. Por ejemplo, lunes-miércoles-viernes: fútbol-sala, ping-pong, baloncesto; martes-jueves: patinaje-badminton. También se pueden organizar competiciones	Actividad voluntaria y no evaluable
<i>“Tri-Health Challenge”</i>	
Triple desafío creado con la app Endomondo para el fomento de la actividad física en horario extraescolar: “Burn” (quemar un determinado número de kcal), “Active” (realizar un número determinado de sesiones de AF de 30') y “KM” (recorrer un determinado número de kilómetros). Se trata de una actividad motivante pues los alumnos/as podrán competir con los compañeros/as, padres/madres, profesores y personal administrativo del centro (podrá participar toda la comunidad educativa)	Actividad voluntaria y evaluable en Educación Física (1º, 2º, 3º y 4º ESO, 1º y 2º de PMAR, 1º de Bachillerato)

13. EVALUACIÓN, SEGUIMIENTO Y PROPUESTAS DE MEJORA.

Desde el área de Educación Física no solo evaluaremos los **aprendizajes del alumnado**, sino también los **procesos de enseñanza** y nuestra **propia práctica docente**.

Evaluar el proceso de enseñanza implica valorar el diseño y resultado de la programación. Durante el curso, evaluaremos el *diseño* de la Programación y de cada Situación de Aprendizaje, mientras que los *resultados* de la Programación y de las diferentes SdA, los evaluaremos tras cada sesión de evaluación durante el curso y al concluir cada Unidad de trabajo (autoevaluación), respectivamente. En ambos casos, emplearemos una escala de clasificación cualitativa. Las conclusiones y las propuestas de mejora se recogerán en la memoria final de curso.

Respecto a la evaluación de la propia práctica docente, ésta será evaluada por el alumnado (heteroevaluación) mediante una escala de clasificación cualitativa donde se evalúe la actuación del profesorado de EF (intervención didáctica, evaluación, calificación,

objetividad, habilidades sociales,...). Esta evaluación se llevará a cabo en diferentes momentos del curso (al principio, durante y al final del mismo).

13.1 INSTRUMENTO PARA LA EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA.

Nada	Poco	Bastante	Totalmente
1	2	3	4

EVALUACIÓN DEL DISEÑO DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA				
	1 = Nada	2 = Poco	3 = Bastante	4 = Totalmente
1. Se tienen presentes las características del alumnado (edad biológica, aspectos psicológicos, conocimientos previos, intereses,...).	1	2	3	4
2. Se tienen presentes las características del centro (instalaciones, material y equipamiento disponibles).	1	2	3	4
3. Se aprovechan las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividad físico-deportiva.	1	2	3	4
4. Las tareas de evaluación propuestas cumplen su finalidad.	1	2	3	4
5. Los contenidos seleccionados contribuyen a la formación integral del alumnado (saber, saber hacer y saber ser/estar)	1	2	3	4
6. Se aplica pluralismo o variedad metodológica.	1	2	3	4
7. Se adapta la intervención didáctica (modelos, métodos, estilos, estrategias, agrupamientos,...) a las circunstancias del proceso de enseñanza-aprendizaje (incluida la atención a la diversidad).	1	2	3	4
8. La selección de recursos materiales es variada.	1	2	3	4
9. Se promueve un uso responsable de las TIC's.	1	2	3	4
10. La educación para la salud es uno de los ejes que articula de la programación.	1	2	3	4
11. Se plantean actividades enmarcadas en el Proyecto Lingüístico del Centro.	1	2	3	4
12. Se incluye trabajo interdisciplinar con otras materias curriculares.				
13. Se proponen varios agentes de evaluación.	1	2	3	4
14. Los instrumentos de evaluación seleccionados ayudan a recoger información suficiente para valorar los aprendizajes del alumnado.	1	2	3	4
15. Se establecen varios niveles/indicadores de logro de los distintos estándares de aprendizaje evaluables	1	2	3	4
16. El diseño de la Programación contribuye a la consecución de las Competencias clave.	1	2	3	4

Propuestas de mejora para los ítems inferior a 3 en la escala:

EVALUACIÓN DEL RESULTADO DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA				
1 = Nada 2 = Poco 3 = Bastante 4 = Totalmente				
1. Las tareas de evaluación han permitido comprobar la adquisición de las competencias clave.	1	2	3	4
2. Los alumnos/as han completado satisfactoriamente las tareas de evaluación.	1	2	3	4
3. Los alumnos/as han alcanzado los estándares de aprendizaje mínimos.	1	2	3	4
4. Los elementos transversales han sido trabajados a lo largo del curso.	1	2	3	4
5. Se han alcanzado los objetivos planteados inicialmente.	1	2	3	4
6. Los contenidos seleccionados han contribuido a las competencias clave y a los objetivos.	1	2	3	4
7. Se han tenido presentes los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables como referencias a la hora de evaluar al alumnado.	1	2	3	4
8. La metodología empleada ha favorecido la adquisición de los objetivos previstos y las competencias clave.	1	2	3	4
9. Las propuestas planteadas han despertado el interés de los alumnos/as.	1	2	3	4
10. El tiempo de compromiso motor durante las clases ha sido elevado.	1	2	3	4
11. Los recursos didácticos empleados han favorecido el aprendizaje.	1	2	3	4
12. El feedback empleado ha conseguido el efecto esperado.	1	2	3	4
13. El alumnado ha sido evaluado de manera continua (al inicio, durante y al final de su proceso de aprendizaje).	1	2	3	4
14. Los procedimientos e instrumentos de evaluación seleccionados han sido apropiados.	1	2	3	4
15. Se han empleado convenientemente los diferentes agentes de la evaluación previstos (heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación)	1	2	3	4
16. Los criterios de calificación establecidos han permitido reflejar el rendimiento en la asignatura por parte del alumnado.	1	2	3	4
17. El trabajo interdisciplinar con otras materias se ha desarrollado convenientemente.	1	2	3	4
18. El desarrollo y resultado de la programación ha sido satisfactorio.	1	2	3	4

Propuestas de mejora para los ítems inferior a 3 en la escala

13.2 INSTRUMENTO PARA LA EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE.

VALORA A TU PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA				
Nunca (0)	A veces (1)	Casi siempre (2)	Siempre (3)	
1. Prepara y organiza las clases			0	1 2 3
2. Plantea contenidos atractivos y clases entretenidas.			0	1 2 3
3. Explica de forma clara			0	1 2 3
4. Expone de manera precisa cómo va a evaluar y calificar			0	1 2 3
5. Atiende a las opiniones y sugerencias de los alumnos			0	1 2 3
6. Corrige los errores que surgen durante la práctica			0	1 2 3
7. Resuelve adecuadamente las dudas durante las clases			0	1 2 3
8. Respeta y trata por igual a todos los alumnos/as			0	1 2 3
9. Evalúa y califica de forma justa			0	1 2 3
10. Propone tareas asequibles (que se pueden conseguir)			0	1 2 3

¿Cómo analizar los resultados?

Valoración de la puntuación obtenida (media aritmética total y por curso):

26-30 ptos: excelente / 16-25 ptos: notable / 6-15 ptos: mejorable / 0-5 ptos: muy mejorable

Propuestas de mejora para los ítems 0 y 1 en la escala:

14. BIBLIOGRAFÍA.

BIBLIOGRAFÍA DIDÁCTICA:

* GONZALEZ, I.; VIZUETE, M.; Y OTROS.: Educación Física 3º E.S.O. ED. Anaya. Barcelona, 1995.

* GONZALEZ, I.; VIZUETE, M.; Y OTROS.: Educación Física 4º E.S.O. ED. Anaya. Barcelona, 1995.

* CANALES LEONART, F.J.; GARCIA BUSTELO, R.; Y OTROS.: Educación Física. Educación Secundaria Obligatoria. Primer curso primer ciclo. Libro de texto del alumno. ED. Paidotribo. Barcelona, 1995.

* CANALES LEONART, F.J.; GARCIA BUSTELO, R.; Y OTROS.: Educación Física. Educación Secundaria Obligatoria. Segundo curso primer ciclo. Libro de texto del alumno. ED. Paidotribo. Barcelona, 1995.

* VV.AA.: Materiales didácticos. Educación Física. Primer ciclo. Secundaria Obligatoria. Vol. 1.ED. MEC. Madrid, 1994.

* VV.AA.: Materiales didácticos. Educación Física. Tercer Curso. Secundaria Obligatoria. Vol. 1.ED. M.E.C. Madrid, 1994.

* VV.AA.: Materiales didácticos. Educación Física. Tercer Curso. Secundaria Obligatoria. Vol. 2.ED. M.E.C. Madrid, 1994.

* VV.AA.: Materiales didácticos. Educación Física. Cuarto Curso. Secundaria Obligatoria. Vol. 1.ED. M.E.C. Madrid, 1994.

* VV.AA.: Materiales didácticos. Educación Física. Cuarto Curso. Secundaria Obligatoria. Vol. 2. ED. M.E.C. Madrid, 1994.

* “Educación Física. Bachillerato. Libro del Alumno”. Ediciones Kip Kiné. Autor: Jesús Pedro Pérez Cerdán.

* “Libro cuaderno de patio ED. Física de Bachillerato”. Editorial Pila Teleña – Bruño (Madrid). Autor: Varios

* “Educación Física. Educación Secundaria, Primer Ciclo. Libro del Alumno”. Ediciones Kip Kiné. Autor: Jesús Pedro Pérez Cerdán.

* “Libro cuaderno de patio ED. Física de 1º E.S.O”. Editorial Pila Teleña – Bruño (Madrid). Autor: Varios

* “Educación Física. Educación Secundaria, Primer Ciclo. Libro del Alumno”. Ediciones Kip Kiné. Autor: Jesús Pedro Pérez Cerdán.

* “Libro cuaderno de patio ED. Física de 2º E.S.O”. Editorial Pila Teleña – Bruño (Madrid). Autor: Varios

* “Educación Física. Educación Secundaria, Segundo Ciclo. Libro del Alumno”. Ediciones Kip Kiné. Autor: Jesús Pedro Pérez Cerdán.

* “Libro cuaderno de patio ED. Física de 3º E.S.O”. Editorial Pila Teleña – Bruño (Madrid). Autor: Varios

* “Educación Física. Educación Secundaria, Segundo Ciclo. Libro del Alumno”. Ediciones Kip Kiné. Autor: Jesús Pedro Pérez Cerdán.

* “Libro cuaderno de patio ED. Física de 4º E.S.O”. Editorial Pila Teleña – Bruño (Madrid). Autor: Varios

BIBLIOGRAFÍA LEGISLATIVA:

- **Ley Orgánica 3/2020**, de 29 de diciembre, por la que se modifica la LOE 2/2006.
- **Ley Orgánica 2/2006**, de 3 de mayo de Educación.

- **Ley 4/2011**, de 7 de marzo, de Educación de Extremadura (LEEX).
- **Real Decreto 1105/2014**, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- **Decreto 110/2022**, de 22 de agosto, que regula el currículo de ESO para la CCAA de Extremadura.
- **Decreto 109/2022**, de 22 de agosto, que regula el currículo de Bachillerato para la CCAA de Extremadura.
- **Decreto 228/2014**, de 14 de octubre, por el que se regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la CCAA de Extremadura.
- **Decreto 14/2022**, de 18 de febrero, por el que se regula la evaluación, promoción y titulación en la ESO, Bachillerato y FP en la CCAA de Extremadura.
- **Orden de 9 de diciembre de 2022**, por la que se regula la evaluación en Infantil, Primaria, ESO y Bachillerato.
- **Instrucciones de 27 de junio de 2006**, por la que se concretan las normas de carácter general de organización y funcionamiento de los centros de Extremadura.
- **Instrucción nº 23/2014** sobre actividades complementarias y extraescolares.
- **Instrucción nº18/2023**, de 29 de junio, por la que se unifican las actuaciones de inicio de curso.

BIBLIOGRAFÍA DE APOYO:

- VV. AA.: Propuestas de Secuenciación. Educación Física. Secundaria Obligatoria. Madrid: Escuela Española-M.E.C., 1992.
- ACSM (2017). Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Barcelona, España: Paidotribo.
- Blázquez, D. (2013). Diez competencias docentes para ser mejor profesor de educación física. Barcelona, España: Inde.
- Blázquez, D. (2016). Métodos de enseñanza en Educación Física. Enfoques innovadores para la enseñanza de competencias. Barcelona, España: Inde.
- Byl, J. (2016). Cómo organizar competiciones deportivas. Barcelona, España: Paidotribo.
- Contreras Jordán, O.R.; Gutiérrez Díaz, D. (2017). El aprendizaje por proyectos en Educación Física. Barcelona, España: Inde.
- Delgado Noguera, M.A.; Sicilia Camacho, A. (2002). Educación Física y estilos de enseñanza. Barcelona, España: Inde.
- García López, L.M; Gutiérrez Díaz, D. (2016). Aprendiendo a enseñar deporte. Modelos de enseñ. comprensiva y educación deportiva. Barcelona, España: Inde.
- González Ravé, J.M., Pablos Abella, C., Navarro, F. (2014). Entrenamiento deportivo: Teoría y práctica. Buenos Aires, Argentina: Ed. Médica Panamericana.
- Martínez López, E.; Zagalaz, M.L. (2015). Ritmo y expresión corporal mediante coreografías. Barcelona, España: Paidotribo.
- Montesinos, D. (2004). La expresión corporal. Su enseñanza por el método natural evolutivo. Barcelona, España: Inde.
- Pellicer, I. (2015). NeuroEF. La revolución de la Educación Física desde la Neurociencia. Madrid, España: Inde.
- Pérez Brunicardi, D.. y cols. (2014). La atención a la diversidad en Educación Física. Sevilla, España: Wanceulen.
- Rubio, L.; Campo, L.; Sebastiani, E. (2014). Aprendizaje Servicio y Educación Física. Barcelona, España: Inde.



INFORME DE EVALUACIÓN NEGATIVA

Curso 2020/2021

DepartamentodeEducaciónFísica

MATERIA:

CURSO:

ALUMNO/A:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN MÍNIMOS	ALCANZADO	NO ALCANZADO
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

