

# **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**



## **EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO 2024 / 2025**

**I.E.S. MAESTRO GONZALO KORREAS  
JARAÍZ DE LA VERA**

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. CONTEXTUALIZACIÓN	4
3. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO	4
4. PLANIFICACIÓN DEL TRABAJO Y DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	5
5. RELACIONES CURRICULARES	7
6. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	53
7. ELEMENTOS TRANSVERSALES	70
8. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS	73
9. EVALUACIÓN	74
10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	88
11. INTERDISCIPLINARIEDAD	90
12. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	90
13. INTEGRACIÓN DE LAS TIC	92
14. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	93
15. BIBLIOGRAFÍA	99
16. ANEXOS DE LA PROGRAMACIÓN	101

## 1. INTRODUCCIÓN.

En pleno siglo XXI e inmersos de lleno en la arrolladora sociedad de la información y de la tecnología, parece claro que todos aquellos temas relacionados con el cuerpo y el movimiento, en definitiva, con la práctica motriz, resultan auténticas válvulas de escape que alivien la presión y tensión con la que vivimos hoy en nuestro país.

Esta sociedad es consciente de la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación básica aquellos conocimientos y destrezas que, relacionadas con el cuerpo y su capacidad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejora de la calidad de vida. En relación con ellos, por otra parte, existe una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, de la imagen corporal, de la forma física y de la utilización constructiva del ocio mediante las actividades recreativas y deportivas.

Desde nuestra perspectiva docente, la materia de Educación Física (EF) debe orientar hacia el desarrollo de las capacidades y actividades instrumentales, que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos en general, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz, como organización significativa del comportamiento humano y asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz.

No sólo debemos pretender aumentar la competencia motriz de nuestros alumnos (algo difícil con sólo 2 horas a la semana), sino también propiciar en ellos la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la acción misma para poder despertarles beneficiosos y vitalicios hábitos saludables de actividad física y vida sana.

Los ejes de esta acción educativa son el cuerpo y el movimiento y es a través de los mismos como la persona se relaciona con el entorno. Sin embargo, no debemos olvidar el carácter global que emana de nuestra materia: la educación a través del cuerpo no debe reducirse a aspectos perceptivos y motores, sino implicar a elementos como la comunicación, la expresión, la relación con los demás y el trabajo cognoscitivo con el alumnado.

El movimiento como elemento educativo posee multitud de valores que enriquecen la labor docente dentro de cualquier proceso de enseñanza – aprendizaje; la capacidad de cooperación, el trabajo en equipo, respeto a los adversarios, aceptación de normas, etc., todo ello toma especial relevancia en nuestra sociedad, cada vez más tendente al individualismo impersonal.

En la Educación Secundaria Obligatoria, la Educación Física debe tener una concepción global y construirse sobre las propias vivencias de los alumnos, ha de contribuir a la consolidación de hábitos corporales, tomará conciencia de los cambios evolutivos que se producen en el organismo del alumnado y ayudará a estos en el conocimiento y aceptación de su cuerpo. Para lograr todo esto será necesario orientar la actividad física no sólo al ámbito lúdico, sino también a la mejora de su imagen, de tal forma que los alumnos puedan sentirse mejor, más hábiles, más eficaces, más felices... El deporte y la actividad física se verán en esta etapa como un fenómeno cultural con implicaciones sociológicas, culturales, estéticas y económicas, un fenómeno que han de ser capaces de valorar críticamente.

Tampoco debemos olvidar la adecuación de los contenidos a los intereses y motivaciones del alumnado; conforme avanzan en curso y edad debemos incrementar las respuestas a sus inquietudes y tratar, utilizando como base las actividades físicas y deportivas, de regular y eliminar hábitos nocivos y fomentar las relaciones sociales a través de la práctica regular de hábitos físico-deportivos de carácter vitalicio.

Finalmente, no podemos obviar las dificultades a las que nos hemos enfrentado dentro de nuestra materia en estos últimos años debido al COVID-19, que nos han impedido llevar a

cabo los contenidos de Educación Física de una manera óptima y normalizada. Afortunadamente, hace tiempo que regresamos a la normalidad, la cual esperamos se mantenga en el futuro.

## **2. CONTEXTUALIZACIÓN.**

El Instituto de Educación Secundaria “Maestro Gonzalo Korreas” se sitúa en la localidad de Jaraíz de la Vera, a 32 km. de Plasencia por la carretera EX-203. La extensión del término jaraiceño es de 62’5 Km<sup>2</sup>, limitando con los términos de Torremenga de la Vera, Garganta la Olla, Cuacos de Yuste, Collado de la Vera y el río Tiétar. Su altitud es de 561 metros.

Jaraíz de la Vera, al cobijo del Cerro de las Cabezas, es el núcleo más importante de la zona tanto por ser cabecera de la comarca agrícola (que comprende casi toda la vera), como por el número de habitantes (en la actualidad ronda los 6.500) y constituir un importante centro docente y comercial de la misma.

La antigüedad de la población se remonta a épocas prehistóricas, ya que debieron existir asentamientos prehistóricos próximos a la población, donde se han identificado tumbas y diverso material de caza y recolección.

El primer documento fidedigno de Jaraíz data de 1217, año en que Honorio III concede una bula al obispo de Toledo para construir una iglesia. A pesar de que depende como aldea de Plasencia durante más de 400 años, se le otorga el título de Villa de realengo en el año 1685.

Actualmente la Villa de Jaraíz de la Vera cuenta con 7000 habitantes aproximadamente; destaca en ella una población dedicada mayoritariamente a la agricultura, aunque el sector turístico va cobrando mayor fuerza e influencia. Uno de los aspectos más significativos es el número de inmigrantes que residen en la localidad y sus alrededores, lo que hace que este centro sea considerado de Atención Educativa Preferente; por ello el profesorado debe garantizar a estos alumnos una enseñanza de calidad, adecuada y adaptada a su nivel de conocimientos previos.

La procedencia del alumnado del centro es principalmente de la localidad jaraiceña, aunque también recibimos (a través del transporte escolar) alumnos de las siguientes localidades colindantes: Pasarón de la Vera, Tejeda de Tiétar, Valdeíñigos, Cuacos de Yuste, Garganta la Olla, Torremenga, Collado de la Vera o Arroyomolinos de la Vera.

Es importante reseñar la presencia de la Escuela – Hogar (Sagrados Corazones) en la localidad, puesto que aporta un importante número de alumnos al instituto, siendo su situación familiar en algunos casos complicada, algo que sin duda influye en su comportamiento en general y en su vida académica en particular.

## **3. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO.**

El alumnado de esta etapa se encuentra inmerso en una serie de transformaciones (antropométricas, fisiológicas, psicológicas y sociales) que se traducen en la maduración general del organismo, y que toman especial relevancia al ir vinculados dichos cambios unos

con otros, implicando dicho desarrollo consecuencias específicas para el tratamiento de nuestra materia. Las actitudes e intereses constituyen un reflejo de la personalidad del individuo, influyendo sobre su conducta. El adolescente muestra interés por ser alguien, por la salud, la imagen corporal y por incorporarse a la sociedad como una persona más. La actividad física y deportiva se ve reforzada por la relación directa que mantiene con la imagen corporal propia y el dominio físico sobre el medio.

Todo ello hace de la Educación Física un elemento esencial para que el alumnado de esta etapa consolide hábitos de educación corporal, máxime cuando para muchos alumnos y alumnas la E.S.O. tiene un carácter terminal en su formación académica. Para lograr todo ello, no es suficiente habituarlos a la práctica de actividad físico-deportiva, sino que será necesario vincular dicha práctica a una escala de actitudes, valores y normas y al conocimiento que los efectos que ésta o su ausencia tienen sobre el desarrollo del organismo. Trataremos, por lo tanto, de crear en el alumnado hábitos responsables para el cuidado de su propio cuerpo, fomentando actitudes reflexivas y críticas y concediéndoles mayor autonomía en la práctica de actividades tanto en el marco escolar como en su tiempo libre y de ocio.

Debemos, como conclusión, situar a la Educación Física en el contexto adecuado para cada alumno, ofreciendo a los mismos el verdadero sentido de educar a través del cuerpo, sirviéndose de él y de sus posibilidades de movimiento para lograr objetivos educativos de carácter más amplio, educando al alumnado para conocer por qué y para qué realizan una determinada actividad, a programarla y a seleccionarla en función de sus capacidades, intereses y finalidades, evaluando tanto el proceso de enseñanza y aprendizaje como el resultado obtenido y dotándoles de una autonomía que les servirá en su futuro trabajo físico y motriz, sin olvidarnos de las posibilidades que nuestra materia ofrece para desarrollar actitudes no sexistas, no violentas, integradoras, consecuentes con el consumo razonable y huyendo de estereotipos que no favorecen el desarrollo personal y social de los alumnos y alumnas.

De una manera más específica, el alumnado que acude al centro proviene de contextos socioculturales muy variados. No podemos olvidar que nos encontramos en un centro calificado como “de difícil desempeño” debido a, entre otros factores, el alto número de alumnado inmigrante y también un porcentaje importante que proviene de la Escuela Hogar y de situaciones familiares y económicas en muchos casos muy complicadas. Es evidente que todas estas cuestiones afectan al día a día del dentro y a nuestra actividad docente, lo cual queda reflejado y abordado desde esta programación.

#### **4. PLANIFICACIÓN DE TRABAJO Y DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

El Departamento de Educación Física del “I.E.S. Maestro Gonzalo Korreas” para el presente curso escolar 2024 / 25 está constituido por los siguientes profesores:

- David Fernández Izquierdo
- José Javier Morillas López
- Álvaro Moreno Cortés (Jefe de Departamento / sección bilingüe).

La materia de Educación Física será impartida y se distribuirá de la siguiente forma:

**David Fernández Izquierdo:**

- 4 grupos de 1º de ESO.
- 4 grupos de 2º ESO.
- 1 grupo de 4º ESO

**José Javier Morillas López:**

- 2 grupos de 3º ESO
- 1 grupo de 3º de Diversificación (integrado en 3º ESO D).
- 2 grupos de 4º de ESO.
- 1 grupo de 4º de Diversificación (integrado en 4º C)
- 3 grupos de 1º de Bachillerato.
- 1 grupo de 2 de Bachillerato (asignatura optativa).

**Álvaro Moreno Cortés:**

- 2 grupos de 1º de ESO, ambos bilingües.
- 2 grupos de 2º de ESO, ambos bilingües.
- 2 grupo de 3º de ESO.
- 1 grupo de 4º de ESO.
- 1 grupo de 4º de Diversificación (integrado en 4º C)

Las reuniones del Departamento se realizarán semanalmente de manera ordinaria (lunes a 7ª hora), además del contacto diario que creemos imprescindible para la buena coordinación de instalaciones, materiales y asuntos urgentes a tratar. El jefe del Departamento levantará acta de los acuerdos tomados en las reuniones sobre los aspectos relativos al desarrollo de la programación y todas aquellas cuestiones de interés que vayan surgiendo a lo largo del curso. Después de anunciar el orden del día, se comentarán los temas a tratar y se dialogará en el caso de tomar decisiones, intentando siempre llegar a un consenso. En dichas reuniones, el jefe del Departamento informará de los acuerdos y novedades expuestos en la última CCP celebrada, además de los puntos del día que considere necesarios para el buen funcionamiento del Departamento, entre ellos, la revisión del desarrollo de la Programación.

Al igual que en anteriores cursos académicos, este departamento pretende en el presente curso:

- Formar parte activa en la elaboración de la PGA (Programación General Anual).
- Formular propuestas a la CCP relativas a la elaboración o modificación del PCC.
- Mantener actualizada la metodología didáctica.
- Llevar a cabo la evaluación de las actividades desarrolladas y elaborar propuestas de mejora.
- Realizar un adecuado seguimiento de la programación didáctica.

- Evaluar dicha programación, la práctica docente y los resultados del proceso de E-A..
- Coordinar y dirigir actividades extraescolares de su competencia, potenciando la interdisciplinariedad entre las diferentes áreas. En este curso y por el momento, se han levantado las restricciones y se prevé que desde el Departamento de Educación Física se vuelvan a retomar este tipo de actividades para todos los cursos.

En esta línea, damos especial importancia a un proceso formativo integrador y a la vez individualizado, capaz de detectar dificultades de aprendizaje del alumnado en el momento en que se producen, averiguar sus causas y adaptar las actividades tomando como marco de referencia las capacidades generales establecidas para la etapa u otras más significativas si el alumnado así lo precisa. Para ello, en las reuniones semanales trataremos de establecer estrategias e instrumentos que den respuesta adecuada a situaciones puntuales del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Al final de curso se evaluará el trabajo realizado por el Departamento, analizando el grado de consecución de los objetivos planteados a principio de curso y valorando cada profesor el trabajo realizado por él mismo y los resultados académicos obtenidos por los alumnos/as, reflejándolo en la Memoria final del Departamento.

## 5. RELACIONES CURRICULARES

El pasado curso se instauró de forma ya completa la nueva Ley de Educación, incluyendo a los cursos pares, por lo que tendremos como referencia para elaborar esta programación el **DECRETO 110/2022, de 22 de agosto, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Extremadura** y el **DECRETO 109/2022, de 22 de agosto, por el que se establecen la ordenación y el currículo del Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura**.

### OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

De conformidad con el *artículo 7* del **Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo**, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permita:

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 tanto individual como en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas de 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 los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

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 adquirir, con sentido crítico, nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.

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 propias y las de otros, así como el patrimonio artístico y cultural, en especial el de nuestra comunidad.

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.

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

## **OBJETIVOS DEL BACHILLERATO**

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

a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.

b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. También prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.

c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia, e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género, o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.

f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.

g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.

h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución, así como el patrimonio natural, cultural, histórico y artístico de España y, de forma especial, el de Extremadura.

Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.

i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.

j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología al cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.

k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.

l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.

m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, al igual que como medio de desarrollo personal y social.

n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.

o) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS 1º y 2º ESO**

Teniendo en cuenta los diferentes elementos curriculares definidos en el DECRETO de Secundaria, para 1º y 2º de ESO, establecemos los siguientes objetivos didácticos:

1. Desarrollar el conocimiento del cuerpo, de sus posibilidades y limitaciones en relación a la actividad física, y aceptarse y valorarse positivamente, entendiendo la actividad física y el deporte como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.
2. Conocer, diseñar y poner en práctica un calentamiento general autónomo así como ejercicios para la vuelta a la calma de manera segura y efectiva.
3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales de primeros auxilios generales y para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

4. Desarrollar de manera integral las capacidades físicas básicas partiendo de la evaluación inicial, respetando la progresión individual y valorando sus efectos positivos en la mejora de la salud y la calidad de vida, aprendiendo a autoevaluar su nivel de condición física.
5. Conocer, desarrollar y llevar a la práctica diversos hábitos relacionados con una actividad física segura y saludable, de forma que el alumnado los integre como medio imprescindible para alcanzar una vida plena a todos los niveles, incluyendo aspectos relacionados como la actitud postural y músculos relacionado, calzado deportivo y ergonomía, alimentación saludable y valor nutricional, trastornos alimenticios, el deporte como fenómeno de masas y efectos perjudiciales de la competitividad desmedida y la violencia en el deporte.
6. Vivenciar formas de relajación como medio para reducir el tono muscular, aliviar tensiones y reestablecer el equilibrio psico-físico.
7. Desarrollar las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica y conocer y aplicar los aspectos tácticos y reglamentarios básicos en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición, así como saber acerca de su historia y otros aspectos interesantes y curiosos, propios de los deportes colectivos y físico-recreativos planteados, implicando a los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, tanto en ataque como en defensa.
8. Conocer y practicar juegos y deportes populares y tradicionales, tanto autóctonos como de otras partes del mundo, valorando su importancia como parte del legado cultural, su carácter motivante y recreativo y sus posibilidades integradoras.
9. Autoconstruir y utilizar materiales y practicar responsablemente deportes alternativos a los convencionales, valorando su función social y recreativa, sin dejar de lado su influencia en la mejora de la salud y la calidad de vida, así como cuidar el material existente.
10. Conocer y practicar diferentes manifestaciones individuales y/o grupales básicas de expresión corporal e interpretación que les permita utilizar el cuerpo y el movimiento como medios de comunicación y expresión, y trabajar valores tan importantes como la tolerancia o la coeducación, poniendo acento en su valor etnográfico y cultural y en el desarrollo de la creatividad.
11. Practicar y organizar actividades en el centro y en el medio natural y urbano, aceptando y respetando las normas, poniendo especial atención a la seguridad y valorando la necesidad de la conservación del medio.
12. Mantener una actitud positiva en las sesiones, rechazando conductas contrarias a la convivencia, respetando al profesor, los compañeros y el material, así como las normas generales de la asignatura y, de forma más concreta, en lo referente a la práctica, la higiene corporal, la seguridad, tanto en las actividades dentro del centro como fuera del mismo.
13. Usar mecanismos de coevaluación y autoevaluación de las diferentes habilidades y actividades planteadas, como medio de mejora de la práctica físico-deportiva.
14. Fomentar las relaciones interpersonales de ayuda, cooperación y respeto mediante la práctica de actividad física y desarrollar valores relativos a la igualdad, tolerancia e integración.
15. Utilizar adecuadamente los medios digitales para las distintas tareas encomendadas por el profesor, tanto teóricas como prácticas, y para su comunicación con el mismo.

## **OBJETIVOS DIDÁCTICOS 3º y 4º ESO**

Teniendo en cuenta los diferentes elementos curriculares definidos en el DECRETO de Secundaria, para 3º y 4º de ESO, establecemos los siguientes objetivos didácticos:

1. Desarrollar el conocimiento del cuerpo, de sus posibilidades y limitaciones en relación a la actividad física, y aceptarse y valorarse positivamente.
2. Saber discernir las características y efectos de un calentamiento específico así como sus diferencias con el calentamiento general, y ser capaz de aplicarlo a los contenidos vistos en clase.
3. Conocer y poner en práctica las diferentes técnicas básicas de primeros auxilios y prevención de lesiones.
4. Mejorar los niveles respecto a las capacidades físicas básicas y partiendo de la evaluación inicial, respetando la progresión individual y valorando sus efectos positivos en la mejora de la salud y la calidad de vida. Saber aplicarlos en la planificación de su propio entrenamiento en relación con la salud.
5. Analizar y aplicar de forma básica los sistemas de entrenamiento en el desarrollo de las capacidades físicas básicas y de las diferentes situaciones motrices o deportivas.
6. Conocer, desarrollar y llevar a la práctica diversos hábitos relacionados con una actividad física segura y saludable, de forma que el alumnado los integre como medio imprescindible para alcanzar una vida plena a todos los niveles, incluyendo aspectos relacionados como la actitud postural, la nutrición, trastornos alimenticios, dopaje, efectos perjudiciales de la competitividad desmedida y mitos y falsas creencias asociados.
7. Vivenciar formas de relajación como medio para reducir el tono muscular, aliviar tensiones y reestablecer el equilibrio psico-físico.
8. Aplicar de forma eficaz las habilidades motrices específicas en función de los requerimientos técnicos-tácticos y reglamentarios en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición, así como saber acerca de su historia y otros aspectos interesantes y curiosos, propios de los deportes colectivos y físico-recreativos planteados, implicando a los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, tanto en ataque como en defensa.
9. Conocer y practicar juegos y deportes populares y tradicionales, tanto autóctonos como de otras partes del mundo, valorando su importancia como parte del legado cultural, su carácter motivante y recreativo y sus posibilidades integradoras.
10. Utilizar materiales y practicar responsablemente deportes alternativos a los convencionales, valorando su función social y recreativa, sin dejar de lado su influencia en la mejora de la salud y la calidad de vida, así como cuidar y reparar el material existente.
11. Conocer y practicar diferentes manifestaciones individuales y/o grupales de expresión corporal e interpretación que les permita utilizar el cuerpo y el movimiento como medios de comunicación y expresión, y trabajar valores tan importantes como la tolerancia o la coeducación, poniendo acento en su valor etnográfico y cultural y en el desarrollo de la creatividad.

12. Practicar y organizar actividades en el centro y en el medio natural y urbano, aceptando y respetando las normas, poniendo especial atención a la seguridad y la minimización del riesgo y valorando la necesidad de la conservación del medio.
13. Mantener una actitud positiva en las sesiones, rechazando conductas contrarias a la convivencia, respetando al profesor, los compañeros y el material, así como las normas generales de la asignatura y, de forma más concreta, en lo referente a la práctica, la higiene corporal, la seguridad, tanto en las actividades dentro del centro como fuera del mismo.
14. Usar instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación y mejora de las distintas habilidades y actividades planteadas.
15. Fomentar las relaciones interpersonales de ayuda, cooperación y respeto mediante la práctica de actividad física y desarrollar valores relativos a la igualdad, tolerancia e integración.
16. Utilizar adecuadamente los medios digitales para las distintas tareas encomendadas por el profesor, tanto teóricas como prácticas, y para su comunicación con el mismo.

### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS 1º y 2º BACHILLERATO**

Teniendo en cuenta los diferentes elementos curriculares definidos en el DECRETO de Bachillerato, establecemos los siguientes objetivos didácticos:

1. Utilizar fundamentos fisiológicos, principios del entrenamiento, factores y variables básicos, la adaptación del organismo al esfuerzo, prevención de lesiones y problemas posturales o aspectos básicos de alimentación nutrición e hidratación, para mejorar su salud, su condición física y sus habilidades motrices, poniendo en práctica distintos sistemas de entrenamiento.
2. Ser capaz de planificar, organizar y poner en práctica su propio programa de acondicionamiento físico, autoevaluando su nivel inicial y final, aplicando de forma coherente los conocimientos adquiridos en el presente curso así como en la etapa anterior, de manera autónoma, responsable, positiva y activa, e implicando a las TIC.
3. Conocer, identificar y ser crítico ante hábitos beneficiosos y perjudiciales para la salud personal y colectiva, las ventajas e inconvenientes del deporte profesional, estrategias publicitarias, trastornos vinculados con la imagen corporal y estereotipos y actitudes sexistas en la historia y actualidad del deporte.
4. Conocer técnicas específicas, protocolos y primeros auxilios ante posibles accidentes de diferente tipología.
5. Valorar y utilizar las instalaciones deportivas de su entorno, dando importancia a la motivación y a la adquisición de hábitos de práctica físico-deportiva como mejora de la salud y la calidad de vida, y conociendo las distintas posibles salidas laborales en relación con la actividad física y el deporte.
6. Perfeccionar las habilidades motrices específicas y los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos de los deportes trabajados durante el curso y en la etapa anterior, aplicando y adaptando los mismos a situaciones reducidas y reales de juego.

7. Diseñar y usar instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación y mejora de las distintas habilidades y actividades planteadas.
8. Formar parte de un equipo mostrando actitudes de cooperación, tolerancia y respeto, cumpliendo las reglas y asumiendo su rol con responsabilidad para la consecución de un objetivo común y respetando las medidas de seguridad.
9. Utilizar y valorar el entorno natural como medio para el trabajo de acondicionamiento físico y la práctica adaptada de modalidades deportivas convencionales.
10. Conocer y practicar diferentes actividades físico-deportivas en el medio natural aplicando las TIC y dispositivos de navegación, adoptar actitudes de autocontrol y responsabilidad, controlando los factores y elementos de riesgo y mostrando respeto hacia el entorno natural.
11. Conocer y practicar técnicas de relajación, valorando su importancia y su posible aplicación a la vida real como medio para disminuir tensiones, liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva, como posible medio de adquisición de hábitos saludables.
12. Trabajar en equipo para diseñar y representar un montaje artístico-expresivo combinando la danza y el musical, aportando ideas, mostrando respeto y desarrollando aspectos y valores como la creatividad, la implicación, la coeducación, la desinhibición y la autonomía.
13. Mantener una actitud positiva en las sesiones, rechazando conductas contrarias a la convivencia, respetando al profesor, los compañeros y el material, así como las normas generales de la asignatura y, de forma más concreta, en lo referente a la práctica, la higiene corporal, la seguridad, tanto en las actividades dentro del centro como fuera del mismo.

### **COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO**

Las **COMPETENCIAS CLAVE** del currículo, de acuerdo con el *artículo 11* del **Real Decreto 217/2022**, son las siguientes:

- a) Competencia en comunicación lingüística.
- b) Competencia plurilingüe.
- c) Competencia matemática y competencia en ciencia y tecnología e ingeniería.
- d) Competencia digital.
- e) Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- f) Competencia ciudadana.
- g) Competencia emprendedora.
- h) Competencia en conciencia y expresión culturales.

Para una adquisición eficaz de las competencias y una integración efectiva de las mismas, deberán diseñarse situaciones de aprendizaje que permitan al alumnado avanzar

hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo, ya que estas se complementan y entrelazan.

Las competencias clave que se recogen en el Perfil de salida son la adaptación al sistema educativo español de las competencias clave establecidas en la citada Recomendación del Consejo de la Unión Europea. Esta adaptación responde a la necesidad de vincular dichas competencias con los retos y desafíos del siglo XXI, con los principios y fines del sistema educativo establecidos en la LOE y con el contexto escolar, ya que la Recomendación se refiere al aprendizaje permanente que debe producirse a lo largo de toda la vida, mientras que el Perfil remite a un momento preciso y limitado del desarrollo personal, social y formativo del alumnado: la etapa de la enseñanza básica. Con carácter general, debe entenderse que la consecución de las competencias y los objetivos previstos en la LOMLOE para las distintas etapas educativas está vinculada a la adquisición y al desarrollo de las competencias clave recogidas en este Perfil de salida.

La transversalidad es una condición inherente al Perfil de salida, en el sentido de que todos los aprendizajes contribuyen a su consecución. De la misma manera, la adquisición de cada una de las competencias clave contribuye a la adquisición de todas las demás. No existe jerarquía entre ellas, ni puede establecerse una correspondencia exclusiva con una única área, ámbito o materia, sino que todas se concretan en los aprendizajes de las distintas áreas, ámbitos o materias y, a su vez, se adquieren y desarrollan a partir de los aprendizajes que se producen en el conjunto de las mismas.

### **Descriptorios operativos de las competencias clave en la enseñanza básica**

En cuanto a la dimensión aplicada de las competencias clave, se ha definido para cada una de ellas un conjunto de descriptorios operativos, partiendo de los diferentes marcos europeos de referencia existentes. Los descriptorios operativos de las competencias clave constituyen, junto con los objetivos de la etapa, el marco referencial a partir del cual se concretan las competencias específicas de cada área, ámbito o materia. Esta vinculación entre descriptorios operativos y competencias específicas propicia que de la evaluación de estas últimas pueda colegirse el grado de adquisición de las competencias clave definidas en el Perfil de salida y, por tanto, la consecución de las competencias y objetivos previstos para la etapa.

Dado que las competencias se adquieren necesariamente de forma secuencial y progresiva, se incluyen también en el Perfil los descriptorios operativos que orientan sobre el nivel de desempeño esperado al completar la Educación Primaria, favoreciendo y explicitando así la continuidad, la coherencia y la cohesión entre las dos etapas que componen la enseñanza obligatoria.

### **Descriptorios operativos de las competencias clave para Bachillerato**

La reforma educativa define cada una de las competencias clave y enuncia los descriptorios operativos del nivel de adquisición esperado al término del Bachillerato. Para favorecer y explicitar la continuidad, la coherencia y la cohesión entre etapas, se incluyen también los descriptorios operativos previstos para la enseñanza básica. Es importante señalar que la adquisición de cada una de las competencias clave contribuye a la adquisición de todas las demás. No existe jerarquía entre ellas, ni puede establecerse una correspondencia exclusiva con una única materia, sino que todas se concretan en los aprendizajes de las

distintas materias y, a su vez, se adquieren y desarrollan a partir de los aprendizajes que se producen en el conjunto de las mismas.

### Competencia en comunicación lingüística (CCL)

La competencia en comunicación lingüística supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos. Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa.

La competencia en comunicación lingüística constituye la base para el pensamiento propio y para la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber. Por ello, su desarrollo está vinculado a la reflexión explícita acerca del funcionamiento de la lengua en los géneros discursivos específicos de cada área de conocimiento, así como a los usos de la oralidad, la escritura o la signación para pensar y para aprender. Por último, hace posible apreciar la dimensión estética del lenguaje y disfrutar de la cultura literaria.

#### Descriptores operativos

<b>Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...</b>	<b>Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...</b>
CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.	CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con fluidez, coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales y académicos, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y argumentar sus opiniones como para establecer y cuidar sus relaciones interpersonales.
CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.	CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los distintos ámbitos, con especial énfasis en los textos académicos y de los medios de comunicación, para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.
CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y	CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de

evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.	manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera clara y rigurosa adoptando un punto de vista creativo y crítico a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.	CCL4. Lee con autonomía obras relevantes de la literatura poniéndolas en relación con su contexto sociohistórico de producción, con la tradición literaria anterior y posterior y examinando la huella de su legado en la actualidad, para construir y compartir su propia interpretación argumentada de las obras, crear y recrear obras de intención literaria y conformar progresivamente un mapa cultural.
CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación	CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando y rechazando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

### Competencia plurilingüe (CP)

La competencia plurilingüe implica utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación. Esta competencia supone reconocer y respetar los perfiles lingüísticos individuales y aprovechar las experiencias propias para desarrollar estrategias que permitan mediar y hacer transferencias entre lenguas, incluidas las clásicas, y, en su caso, mantener y adquirir destrezas en la lengua o lenguas familiares y en las lenguas oficiales. Integra, asimismo, dimensiones históricas e interculturales orientadas a conocer, valorar y respetar la diversidad lingüística y cultural de la sociedad con el objetivo de fomentar la convivencia democrática.

#### Descriptorios operativos

<b>Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...</b>	<b>Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...</b>
CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de	CP1. Utiliza con fluidez, adecuación y aceptable corrección una o más lenguas, además de la lengua familiar o de las lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas con espontaneidad y autonomía en diferentes

los ámbitos personal, social, educativo y profesional.	situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.
CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.	CP2. A partir de sus experiencias, desarrolla estrategias que le permitan ampliar y enriquecer de forma sistemática su repertorio lingüístico individual con el fin de comunicarse de manera eficaz.
CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.	CP3. Conoce y valora críticamente la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal y anteponiendo la comprensión mutua como característica central de la comunicación, para fomentar la cohesión social.

### Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)

La competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (competencia STEM por sus siglas en inglés) entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible. La competencia matemática permite desarrollar y aplicar la perspectiva y el razonamiento matemáticos con el fin de resolver diversos problemas en diferentes contextos.

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

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

#### Descriptorios operativos

<b>Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...</b>	<b>Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...</b>
STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.	STEM1. Selecciona y utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones propias de la modalidad elegida y emplea estrategias variadas para la resolución de problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.

<p>STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.</p>	<p>STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar fenómenos relacionados con la modalidad elegida, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose hipótesis y contrastándolas o comprobándolas mediante la observación, la experimentación y la investigación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y limitaciones de los métodos empleados.</p>
<p>STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.</p>	<p>STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando y creando prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma colaborativa, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y evaluando el producto obtenido de acuerdo a los objetivos propuestos, la sostenibilidad y el impacto transformador en la sociedad.</p>
<p>STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos.</p>	<p>STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de investigaciones de forma clara y precisa, en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...) y aprovechando la cultura digital con ética y responsabilidad y valorando de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida para compartir y construir nuevos conocimientos.</p>
<p>STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medioambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.</p>	<p>STEM5. Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global.</p>

## Competencia digital (CD)

La competencia digital implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas.

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

### Descriptores operativos

<b>Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...</b>	<b>Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...</b>
CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.	CD1. Realiza búsquedas avanzadas comprendiendo cómo funcionan los motores de búsqueda en internet aplicando criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y organizando el almacenamiento de la información de manera adecuada y segura para referenciarla y reutilizarla posteriormente.
CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.	CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales de forma individual o colectiva, aplicando medidas de seguridad y respetando, en todo momento, los derechos de autoría digital para ampliar sus recursos y generar nuevo conocimiento.
CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.	CD3. Selecciona, configura y utiliza dispositivos digitales, herramientas, aplicaciones y servicios en línea y los incorpora en su entorno personal de aprendizaje digital para comunicarse, trabajar colaborativamente y compartir información, gestionando de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red y ejerciendo una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.
CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y	CD4. Evalúa riesgos y aplica medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente y hace un uso crítico,

para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.	legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.	CD5. Desarrolla soluciones tecnológicas innovadoras y sostenibles para dar respuesta a necesidades concretas, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

### Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)

La competencia personal, social y de aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia, y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida. Incluye también la capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad; adaptarse a los cambios; aprender a gestionar los procesos metacognitivos; identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad; ser capaz de llevar una vida orientada al futuro, así como expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

#### Descriptores operativos

<b>Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...</b>	<b>Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...</b>
CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.	CPSAA1.1 Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje. CPSAA1.2 Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.
CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.	CPSAA2. Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable.

<p>CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.</p>	<p>CPSAA3.1 Muestra sensibilidad hacia las emociones y experiencias de los demás, siendo consciente de la influencia que ejerce el grupo en las personas, para consolidar una personalidad empática e independiente y desarrollar su inteligencia.</p> <p>CPSAA3.2 Distribuye en un grupo las tareas, recursos y responsabilidades de manera ecuánime, según sus objetivos, favoreciendo un enfoque sistémico para contribuir a la consecución de objetivos compartidos.</p>
<p>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.</p>	<p>CPSAA4. Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes.</p>
<p>CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.</p>	<p>CPSAA5. Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.</p>

### Competencia ciudadana (CC)

La competencia ciudadana contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial. Incluye la alfabetización cívica, la adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos, la reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030.

#### Descriptorios operativos

<p><b>Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...</b></p>	<p><b>Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...</b></p>
<p>CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan,</p>	<p>CC1. Analiza hechos, normas e ideas relativas a la dimensión social, histórica, cívica y moral de su propia identidad, para contribuir a la consolidación de su madurez</p>

demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.	personal y social, adquirir una conciencia ciudadana y responsable, desarrollar la autonomía y el espíritu crítico, y establecer una interacción pacífica y respetuosa con los demás y con el entorno.
CC2. Analiza y asume fundamentamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.	CC2. Reconoce, analiza y aplica en diversos contextos, de forma crítica y consecuente, los principios, ideales y valores relativos al proceso de integración europea, la Constitución Española, los derechos humanos, y la historia y el patrimonio cultural propios, a la vez que participa en todo tipo de actividades grupales con una actitud fundamentada en los principios y procedimientos democráticos, el compromiso ético con la igualdad, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.	CC3. Adopta un juicio propio y argumentado ante problemas éticos y filosóficos fundamentales y de actualidad, afrontando con actitud dialogante la pluralidad de valores, creencias e ideas, rechazando todo tipo de discriminación y violencia, y promoviendo activamente la igualdad y corresponsabilidad efectiva entre mujeres y hombres.
CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.	CC4. Analiza las relaciones de interdependencia y ecodependencia entre nuestras formas de vida y el entorno, realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas, y demostrando un compromiso ético y ecosocialmente responsable con actividades y hábitos que conduzcan al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la lucha contra el cambio climático.

### Competencia emprendedora (CE)

La competencia emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas. Aporta estrategias que permiten adaptar la mirada para detectar necesidades y oportunidades; entrenar el pensamiento para analizar y evaluar el entorno, y crear y replantear ideas utilizando la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico y la reflexión ética, crítica y constructiva dentro de los procesos creativos y de innovación, y despertar la disposición a aprender, a arriesgar y a afrontar la incertidumbre.

Asimismo, implica tomar decisiones basadas en la información y el conocimiento y colaborar de manera ágil con otras personas, con motivación, empatía y habilidades de comunicación y de negociación, para llevar las ideas planteadas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos sostenibles de valor social, cultural y económico-financiero.

### Descriptorios operativos

<b>Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...</b>	<b>Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...</b>
<p>CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.</p>	<p>CE1. Evalúa necesidades y oportunidades y afronta retos, con sentido crítico y ético, evaluando su sostenibilidad y comprobando, a partir de conocimientos técnicos específicos, el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar y ejecutar ideas y soluciones innovadoras dirigidas a distintos contextos, tanto locales como globales, en el ámbito personal, social y académico con proyección profesional emprendedora.</p>
<p>CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.</p>	<p>CE2. Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas que agilicen el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios, que lleven a la acción una experiencia o iniciativa emprendedora de valor.</p>
<p>CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.</p>	<p>CE3. Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.</p>

## Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

La competencia en conciencia y expresión culturales supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales. Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad. Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad, así como la toma de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

### Descriptores operativos

Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...	Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...
CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.	CCEC1. Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y artístico de cualquier época, contrastando sus singularidades y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad.
CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.	CCEC2. Investiga las especificidades e intencionalidades de diversas manifestaciones artísticas y culturales del patrimonio, mediante una postura de recepción activa y deleite, diferenciando y analizando los distintos contextos, medios y soportes en que se materializan, así como los lenguajes y elementos técnicos y estéticos que las caracterizan.
CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.	<p>CCEC3.1. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones con creatividad y espíritu crítico, realizando con rigor sus propias producciones culturales y artísticas, para participar de forma activa en la promoción de los derechos humanos y los procesos de socialización y de construcción de la identidad personal que se derivan de la práctica artística.</p> <p>CCEC3.2. Descubre la autoexpresión, a través de la interacción corporal y la experimentación con diferentes herramientas y lenguajes artísticos, enfrentándose a situaciones creativas con</p>

	una actitud empática y colaborativa, y con autoestima, iniciativa e imaginación.
CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.	<p>CCEC4.1. Selecciona e integra con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para diseñar y producir proyectos artísticos y culturales sostenibles, analizando las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral que ofrecen sirviéndose de la interpretación, la ejecución, la improvisación o la composición.</p> <p>CCEC4.2. Planifica, adapta y organiza sus conocimientos, destrezas y actitudes para responder con creatividad y eficacia a los desempeños derivados de una producción cultural o artística, individual o colectiva, utilizando diversos lenguajes, códigos, técnicas, herramientas y recursos plásticos, visuales, audiovisuales, musicales, corporales o escénicos, valorando tanto el proceso como el producto final y comprendiendo las oportunidades personales, sociales, inclusivas y económicas que ofrecen.</p>

Por su parte, el **PERFIL DE SALIDA** fija las competencias que todo el alumnado debe haber adquirido y desarrollado al finalizar la enseñanza básica. Constituye el referente último del desempeño competencial, tanto en la evaluación de las distintas etapas y modalidades de la formación básica, como para la titulación de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria. Fundamenta el resto de decisiones curriculares, así como las estrategias y orientaciones metodológicas en la práctica lectiva.

### **CONTRIBUCIÓN DE LA EF AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE**

A través de nuestra asignatura, trataremos de establecer conexiones con las distintas competencias clave, de manera que contribuyamos a la adquisición de cada una de ellas. Como es lógico, habrá algunas que tengan una relación mucho más clara, amplia y directa con la Educación Física, pero todas ellas la tienen, cada una en su medida.

En primer lugar, la materia de Educación Física participa en la adquisición de la **competencia en comunicación lingüística** desde una rica terminología y diversidad de conceptos que se utilizan y transmiten durante la realización de las prácticas deportivas. El alumnado deberá poner en práctica las distintas capacidades comunicativas para una convivencia democrática, disponer de recursos para la resolución dialogada de conflictos, desterrando cualquier tipo de discriminación que pueda producirse en los diferentes contextos de su vida. Por ejemplo, el lenguaje deportivo contiene en algunos casos ciertos términos que contribuyen a fomentar los estereotipos sexistas como, por ejemplo, “defensa hombre a

hombre” y otras expresiones y usos menos explícitos. Del mismo modo, contribuiremos a esta competencia penalizando al alumnado que cometa faltas de ortografía en los exámenes y trabajos, tal y como se refleja en el apartado de evaluación de esta programación.

En cuanto a la **competencia plurilingüe**, a priori no existe una relación muy fuerte, pero si analizamos muchos de los términos utilizados a nivel deportivo, nos daremos cuenta de que tienen su origen en otros idiomas. La misma palabra “fútbol” es una españolización del vocablo inglés “football”, o el baloncesto es una traducción literal de “basketball”. Y así podríamos poner cientos de ejemplos que pueden contribuir a esta competencia. Igualmente, en el centro contamos con una sección bilingüe en la que participa nuestra asignatura en todos los cursos de la ESO. En el **Anexo III** de esta programación se especifica cómo se tratará la asignatura desde un enfoque bilingüe.

La **competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería** podemos abordarla desde todo lo que se refiere al tratamiento de la información, pensamiento científico, generación de proyecto y acciones para preservar la salud e integridad física y mental. Actualmente, nos encontramos en una sociedad en la que los bulos y falsas creencias tienen un protagonismo desmedido. Por poner un ejemplo claro, la creencia de que las agujetas se eliminan bebiendo agua con azúcar sigue estando en el imaginario colectivo de muchas personas, a pesar de que ha sido desmentido por la ciencia hace décadas. Es importante hacer entender a los alumnos que deben contrastar la información de manera científica y no quedarse con lo primero que lean y escuchen, ya que esto puede llegar incluso a ser peligroso para la salud y la integridad física en relación con el deporte.

Por su parte, los recursos digitales, tanto específicos como generales, aportan aspectos formativos en el uso cívico y responsable de las TIC, así como las habilidades puestas en juego contribuyen de manera directa a la adquisición de la **competencia digital**, al entender la importancia del respeto a la identidad personal y grupal así como su impacto en las redes y el uso eficaz de las diferentes herramientas digitales orientadas a la salud o a la configuración de entornos personales de aprendizaje. En los últimos años han aparecido numerosos aplicaciones y materiales tecnológicos que pueden ser muy útiles a la hora de acercar el deporte y el ejercicio físico a nuestro alumnado, y que trataremos de implementar en nuestras clases, especialmente en contenidos como la condición física. Igualmente, la pandemia del COVID-19 puso de manifiesto la carencia de dicho alumnado en cuanto a todo aquello que no sea un móvil aplicado a redes sociales, por lo que, en la medida de lo posible, debemos contribuir a paliar esta situación utilizando plataformas como Classroom y enviando trabajos que impliquen unos conocimientos digitales básicos que les puedan servir en el futuro.

Con la **competencia personal, social y de aprender a aprender**, por la necesidad de conocerse a sí mismo y plantear programas de vida saludable personalizados a partir de la comprensión y funcionamiento del organismo. Es esta una competencia que se aborda desde todos los saberes básicos y situaciones de aprendizaje, pero especialmente en aquellos en las que dotamos al alumnado de mayor protagonismo en el proceso de mejora de su competencia motriz y la aplicación de lo aprendido en situaciones futuras.

Las diferentes funciones implícitas existentes en las prácticas deportivas deben ser adoptadas por el alumnado desde una conciencia crítica, analizando y reflexionando sobre las situaciones producidas en la realización de dichas prácticas. Con ello, el alumnado conseguirá comprender y analizar críticamente problemas éticos, mostrando conductas contrarias a cualquier tipo de discriminación o violencia, respeto por los demás y por el entorno, aspectos esenciales de la **competencia ciudadana**. Este análisis implica una participación activa y constructiva, detectando cuáles son los problemas derivados de las malas prácticas motrices y deportivas, tales como la discriminación por razones de género, de diversidad social o cultural, de habilidad, la violencia o la utilización del deporte como mecanismo de control. Este

análisis crítico lleva aparejado una intervención de forma intencionada, pacífica y democrática, basada en los derechos y valores fundamentales del ser humano que garanticen la equidad y la justicia social, reforzando su relación con la citada competencia. Desde este departamento, consideramos prioritaria la adquisición de esta competencia y creemos firmemente que la Educación Física es un medio perfecto para conseguirla. Por ello, tendremos muy en cuenta la actitud en las clases, a todos los niveles, y utilizaremos el deporte como medio para tratar los valores y los principios, base fundamental de la práctica deportiva, en contraposición a lo que, en muchas ocasiones, se está convirtiendo el deporte profesional e incluso el amateur, viendo, por ejemplo, como cada vez es más frecuente asistir a situaciones bochornosas, como peleas entre padres o agresiones a árbitros en los campos de fútbol de nuestro país.

Igualmente, el gran objetivo de la materia vinculado hacia la autonomía del alumno y la alumna en la aplicación de estilos de vida activos a fin de mejorar la salud, tanto individual como colectiva, tomando iniciativas de carácter personal y cercano, pero que tengan impacto en la comunidad, marcan la relación con la **competencia emprendedora**, mejorando las habilidades que permitan transformar las ideas y oportunidades en acciones atendiendo a los recursos disponibles. En definitiva, se trata de que al alumnado entienda la relevancia y la absoluta necesidad de incorporar a su vida hábitos deportivos y de actividad física, sin los cuales será completamente imposible mantener una buena calidad de vida a lo largo de los años. Este aspecto se abordará desde todos y cada uno de los saberes básicos y situaciones de aprendizaje.

Finalmente, el hecho de experimentar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz, proporcionará un conocimiento del patrimonio cultural y artístico desde una perspectiva amplia, partiendo de la propia identidad individual y haciéndolo extensible a otras culturas. Esto permitirá asumir el enriquecimiento que genera la diversidad y la potencialidad que tiene como motor de cambio social, aspectos directamente relacionados con la **competencia en conciencia y expresión culturales**. La utilización de los recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento incluyen las habilidades de expresar y comunicar de forma creativa y abierta ideas, sentimientos y emociones, así como la adquisición de elementos técnicos que permiten la creación autónoma y colaborativa de representaciones como herramienta de crecimiento personal y colectivo, aspectos conectados, una vez más con la competencia en conciencia y expresión culturales. Dos ejemplos claros a través de los cuales podemos contribuir a la adquisición de esta competencia desde nuestra área, son los juegos populares y las danzas en general y las danzas del mundo en particular, aunque existen muchos otros.

## **SABERES BÁSICOS**

### **EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA**

Los saberes básicos son un nuevo concepto de la reforma educativa, que podemos equiparar a lo que antes eran los contenidos. Según la LOMLOE, estos saberes contribuirán a la consecución de las competencias específicas de la materia y, estas a su vez, conectan con las competencias clave, cada una en su medida. Igualmente, los saberes básicos se deben tomar como el **punto de partida** básico sobre el que **el docente pueda ajustarlos** a las necesidades de su contexto en el proceso de concreción curricular **e, incluso, ampliarlos**.

Todos estos saberes quedan organizados en seis bloques, que no deben entenderse como bloques cerrados, sino como aspectos básicos que desarrollar. Además, deberían

interrelacionarse entre ellos en las propuestas didácticas para poder contribuir de manera integral y significativa al desarrollo de las competencias específicas.

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

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

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

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

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

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

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

### Bloque A. Vida activa y saludable.

	1.º y 2.º ESO	3.º y 4.º ESO
	A.1.2.1. 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. Salud física.	A.1.2.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos.	A.1.4.3. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica alimentos no saludables y similares).
	A.1.2.4. Educación postural: técnicas básicas de control postural y relajación.	A.1.4.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.
	A.1.2.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.	A.1.4.5. Pautas y prevención para tratar el dolor muscular de origen retardado.
	A.1.2.6. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.	A.1.4.6. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).
	A.1.2.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Puesta en práctica y diseño.	A.1.4.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Puesta en práctica y diseño.
		A.1.4.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
A.2. Salud social.	A.2.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.	A.2.4.1. Suplementación y dopaje en el deporte.
	A.2.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz.	A.2.4.2. Análisis crítico y soluciones ante estereotipos corporales, de género y competencia motriz.
	A.2.2.3. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.	A.2.4.3. Riesgos y condicionantes éticos en el deporte y la práctica de actividad física.
	A.3.2.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.	A.3.4.1. Exigencias y presiones de la competición.
	A.3.2.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Propuestas prácticas.	A.3.4.2. Actividades físicas y propuestas prácticas que fomentan el disfrute, la liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Ajustes personalizados.
		A.3.4.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.

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

### Bloque B. Organización y gestión de la actividad física

	1.º y 2.º ESO	3.º y 4.º ESO
B.1. Elección de la práctica física.	B.1.2.1. Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.	B.1.4.1. Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
B.2. Preparación de la actividad motriz.	B.2.2.1. Autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.	B.2.4.1. Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos.
	B.2.2.2. Uso responsable del material deportivo.	B.2.4.2. Mantenimiento y reparación de material deportivo.
B.3. Higiene.	B.3.2.1. Higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.	B.3.4.1. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
B.4. Planificación y autorregulación	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.4.4.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación.
	B.4.2.2. Uso de herramientas digitales para la organización de la actividad física.	B.4.4.3. Uso de herramientas digitales para la gestión y planificación de la actividad física.

n de proyectos motrices.	B.4.2.3. Planificación y puesta en práctica de proyectos y propuestas deportivo-motrices sencillos. Funciones y responsabilidades.	B.4.4.4. Fases de planificación, proyectos y procesos de trabajo deportivo-motrices: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados.
B.5. Proyección de accidentes en prácticas motrices.	B.5.2.1. Calzado deportivo y ergonomía.	
		B.5.4.1. Gestión del riesgo propio y del de los demás en situaciones reales y en diversos contextos.
	B.5.2.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.	B.5.4.2. Medidas colectivas de seguridad dentro y fuera del entorno escolar.
B.6. Actuaciones básicas ante accidentes.	B.6.2.1. Cadena de supervivencia. Soporte Vital Básico (SVB). Actuaciones básicas.	B.6.4.1. Soporte vital básico (SVB) dentro de la cadena de supervivencia. Actuaciones.
	B.6.2.2. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer).	
	B.6.2.3. Protocolo de aviso al 112. Pautas.	
		B.6.4.2. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo de uso.
	B.6.2.4. Protocolo y puesta en práctica de RCP (reanimación cardiopulmonar).	B.6.4.3. Protocolo y puesta en práctica de RCP (reanimación cardiopulmonar). Algoritmo de RCP.
		B.6.4.4. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (señales de ictus y similares).
	B.6.2.5. Actuaciones básicas antes los accidentes o lesiones más comunes en la vida diaria.	B.6.4.5. Actuaciones y prevención ante accidentes deportivos más comunes.
		B.6.4.6. Actuaciones ante obstrucciones de vías aéreas (maniobra de Heimlich).

**Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**

	1.º y 2.º ESO	3.º y 4.º ESO
C.1. Toma de decisiones.	C.1.2.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales y temporales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.	C.1.4.1. Búsqueda y práctica de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas y problemas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
	C.1.2.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción-tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición.	C.1.4.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición.
	C.1.2.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario actuando en consecuencia en diferentes situaciones motrices prácticas con o sin interacción con un móvil.	C.1.4.3. Búsqueda y aplicación de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o compañeros, además del resultado, en situaciones motrices individuales o colectivas prácticas, con o sin interacción con un móvil.
	C.1.2.4. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones motrices prácticas de oposición.	C.1.4.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones motrices prácticas de oposición individual o colectiva.
	C.1.2.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en la práctica de situaciones motrices de colaboración-oposición de 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. Habilidades motrices específicas.	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.4.4.2. Profundización, identificación y corrección de errores comunes.
	C.4.2.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y auto-evaluación de la solución motriz como medio de autorregulación.	C.4.4.3. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación. Búsqueda de soluciones.
C.5. Creatividad motriz.	C.5.2.1. Resolución de retos y situaciones-problema de forma eficaz y original, tanto individualmente como en grupo.	C.5.4.1. Creación de retos y resolución de forma eficaz de situaciones-problema de acuerdo a los recursos disponibles en diferentes contextos.
C.6. Espacios deportivos	C.6.2.1. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.	C.6.4.1. Barreras físicas, sensoriales y cognitivas en edificaciones y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

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

	1.º y 2.º ESO	3.º y 4.º ESO
D.1. Gestión emocional.	D.1.2.1. Identificación y gestión del estrés en situaciones motrices (sensaciones, indicios y manifestaciones).	D.1.4.1. Control de estados de ánimo y aplicación de estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.
	D.1.2.2. Estrategias prácticas de autorregulación individual del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.	D.1.4.2. Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en situaciones motrices.
	D.1.2.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos 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, LGTBIfóbicas o sexistas).	D.4.4.1. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Búsqueda y aplicación de soluciones en contextos reales
	D.4.2.2. Asertividad y autocuidado.	D.4.4.2. Asertividad y autocuidado.

**Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz.**

	<b>1.º y 2.º ESO</b>	<b>3.º y 4.º ESO</b>
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. Usos comunicativos de la corporalidad	E.2.2.1. Conocimiento y práctica básica de diferentes lenguajes corporales.	E.2.4.1. Conocimiento y práctica de diferentes lenguajes corporales. La eliminación de la palabra.
	E.2.2.2. Técnicas básicas de expresión corporal y de interpretación (juego expresivo, estados de ánimo, representaciones de la vida cotidiana, imitaciones, mímica o similares en su práctica).	E.2.4.2. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación (mimo, pantomima, juegos de rol, improvisación, clown, teatro, performance).
	E.2.2.3. Expresión y comunicación de sentimientos y emociones en diferentes contextos reales o imaginados (creación de historias, improvisaciones de resolución de conflictos o similares).	E.2.4.3. Toma de conciencia y análisis de la capacidad expresiva en el trabajo de cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.
	E.2.2.4. La creatividad como base de expresión corporal.	E.2.4.4. La creatividad como base de expresión corporal.
	E.2.2.5. Importancia de la Educación emocional en la sociedad: mejora a través de las actividades artístico-expresivas.	E.2.4.5. Importancia de la Educación emocional en la sociedad: mejora a través de las actividades artístico-expresivas.
E.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	E.3.4.2. Organización de espectáculos, y eventos artístico-expresivos.

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

### Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

	1.º y 2.º ESO	3.º y 4.º ESO
F.1. Normas de uso.	F.1.2.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.	F.1.4.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.
	F.1.2.2. Respeto y normas de uso de los espacios e instalaciones urbanos y naturales de práctica motriz.	F.1.4.2. Respeto, normas de uso y alternativas en los espacios e instalaciones urbanos y naturales de práctica motriz.
	F.1.2.3. Respeto a las normas internas en la práctica de diferentes actividades deportivas en el medio natural (reglamento de senderos, campismo, vías de escalada, etc.) y el entorno donde se realizan.	F.1.4.3. Práctica y organización de actividades en el medio natural y urbano respetando y asumiendo las normas internas de las mismas como principio general (normas de acampada, uso de ríos o masas de agua, señalización, materiales, etc.).

F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.	F.2.2.1. Utilización de espacios urbanos (parkour, skate u otras manifestaciones similares) y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos (senderos, circuitos BMX, vías verdes, zonas de acampada y pernocta, rocas, media montaña, ríos, pantanos y similares) desde la motricidad.	F.2.4.1. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares) y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos (vías de escalada, orientación, campismo, espeleología, circuitos XC, vías ferratas, vías cicloturistas, barrancos, deportes de deslizamiento y similares).
	F.2.2.2. Organización de actividades sencillas de aprovechamiento del entorno natural y urbano próximo.	F.2.4.2. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. Puesta en práctica.
F.3. Análisis del riesgo.	F.3.2.1. Medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y consecuencias graves de su omisión para quienes los usan.	F.3.4.1. Análisis y gestión del riesgo propio y el de los demás en el medio natural y urbano.
		F.3.4.2. Medidas colectivas e individuales de seguridad.
F.4. Consumo responsable.	F.4.2.1. Reducción, reutilización y reciclaje de materiales minimizando el impacto de la práctica motriz en el entorno.	F.4.4.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
	F.4.2.2. Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.	F.4.4.2. Autoconstrucción o uso alternativo de materiales para la práctica motriz.
F.5. Cuidado del entorno.	F.5.2.1. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.	F.5.4.1. Concienciación sobre el cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.
	F.5.2.2. Alternativas de movilidad sostenible adecuadas al contexto (bicicleta, patines, patinetes no eléctricos...).	F.5.4.2. Movilidad sostenible adecuada al contexto. Posibilidades y alternativas de desplazamiento en el entorno cercano (bicicleta, patines, patinete no eléctrico...).

## BACHILLERATO

### *EDUCACIÓN FÍSICA (1º BACHILLERATO)*

Alcanzar los retos del siglo XXI de manera interdisciplinar requiere que la materia de Educación Física determine de manera muy clara la conexión de los saberes que se han de desarrollar en esta etapa. Tomando como referencia la evolución de los dominios de acción motriz y de las conductas psicomotrices y socio-motrices de la motricidad humana, el currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de saberes básicos. La selección se ha realizado en función de las aportaciones que puede realizar cada uno de ellos para el desarrollo de las competencias específicas. Por ello dichos saberes se deben tomar como el punto de partida básico, de manera que el docente pueda ajustarlos a las necesidades de su realidad en el proceso de concreción curricular y ampliarlos. Estos bloques deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas y diversificadas. Como consecuencia de ello, las unidades didácticas o proyectos que se diseñen deberán evitar estar centrados exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar diferentes saberes para poder contribuir de manera integral y significativa al desarrollo de las competencias específicas.

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

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

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

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

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

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

### Bloque A. Vida activa y saludable.

	1.º Bachillerato
A.1. 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

	1.º Bachillerato
B.1. Elección de práctica.	B.1.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).
	B.1.2. Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva o de actividad física: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica de propuestas.
B.2. Preparación de la práctica.	B.2.1. Selección responsable y sostenible del material deportivo.
	B.2.2. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
	B.2.3. Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos.
B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores.	B.3.1. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar.
	B.3.2. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación.
	B.3.3. Fases de planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica.
B.4. Gestión de la seguridad.	B.4.1. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física.
	B.4.2. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad.
B.5. 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.

	1.º Bachillerato
C.1. Toma de decisiones.	C.1.1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas.
	C.1.2. Análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades deportivas y recreativas.
	C.1.3. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración-oposición.
	C.1.4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.
	C.1.5. Desempeño de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnico-tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y del equipo.
	C.1.6. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz (técnica o táctica) como medio de autorregulación. Análisis, búsqueda y aplicación de soluciones.
C.2. Capacidades perceptivo- motrices en contexto de práctica.	C.2.1. Integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales.
	C.2.2. Reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
C.3. 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.5.1. Creación de retos y situaciones-problema en diferentes contextos

C.5. Creatividad motriz.	físico-deportivos.
	C.5.2. Resolución eficiente de retos y situaciones motrices de acuerdo a los recursos disponibles.

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

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

	1.º Bachillerato
F.1. Normas de uso y gestión de espacios.	F.1.1. Fomento del transporte activo movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura o de otros medios sostenibles.
	F.1.2. Normas de uso de espacios de práctica motriz.
	F.1.3. Criterios básicos para la organización de eventos en diferentes espacios y prácticas.
F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.	F.2.1. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
	F.2.2. Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).
	F.2.3. Técnicas específicas necesarias para el desarrollo de actividades en el medio natural o urbano. Aplicación práctica.
F.3. Análisis del riesgo.	F.3.1. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
	F.3.2. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares).

	F.3.3. Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
F.4. Consumo responsable.	F.4.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
	F.4.2. Conocimiento, promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. Referentes en la Comunidad Autónoma de Extremadura.
F.5. 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.

### ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (2º BACHILLERATO).

Tanto a lo largo de la etapa de Educación Primaria, como en ESO y Bachillerato, la materia de Educación Física ha aportado el conocimiento de base para el desarrollo motor integral del alumnado. Para afianzar ese conocimiento y que se refleje en la continuidad de una vida saludable fundamentada en la actividad física, se requiere una adecuada capacidad de auto-gestión, planificación y autorregulación, tanto de forma individual como colectiva, en función de sus capacidades, posibilidades e intereses. Alcanzar los retos del siglo XXI de manera interdisciplinar requiere que la materia de Actividad Física y Salud determine muy claramente la conexión de los saberes que se han de desarrollar en esta etapa. La selección se ha realizado en función de las aportaciones que puede realizar cada uno de ellos para el desarrollo de las competencias específicas. Por ello, dichos saberes se deben tomar como el punto de partida básico, de manera que el docente pueda ajustarlos a las necesidades de su realidad en el proceso de concreción curricular y ampliarlos. Estos bloques deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas y diversificadas. Como consecuencia de ello, las unidades didácticas o proyectos que se diseñen deberán evitar estar centrados exclusivamente en un único bloque, tratando de relacionar diferentes saberes para poder contribuir de manera integral y significativa al desarrollo de las competencias específicas.

Los saberes de la materia Actividad Física y Salud están seleccionados según los factores que intervienen en la planificación de una vida activa y saludable fundamentada en la actividad física, el deporte y las diferentes manifestaciones artístico-expresivas de la cultura. Esa planificación, además, tendrá en cuenta los factores emocionales y sociales que subyacen a la formación integral de la persona. En un paso hacia su futuro académico y profesional, el conocimiento y desarrollo de estructuras básicas de gestión, organización y asociativas son el eje que favorece su empoderamiento personal y contribuye al crecimiento económico y social comunitario. Por ello, tienen un carácter práctico y de aplicación real para que la acción sea el motor de su conocimiento y desarrollo.

En primer lugar, el bloque «Actividad física y salud» (A) aborda cómo se integran los componentes de la salud (bienestar físico, mental y social) en la autogestión y desarrollo de

planes y programas de actividad física, deportivos o artístico-expresivos relacionados con la salud y los hábitos de ocio activo, tanto en el ámbito individual como en el colectivo.

El bloque de «Organización y gestión de la actividad física» (B) se centra en las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud, así como aquellas que, no estando directamente relacionadas, tienen una parte física muy importante en su acceso y desarrollo. También se dedica a las estructuras organizativas y asociativas en el mundo de la actividad física, el deporte y las manifestaciones artístico-expresivas, dentro del marco autonómico, y sus posibilidades en el fomento de la salud y el ocio activo. Asimismo, se ocupa del diseño, la planificación, la puesta en marcha y la autorregulación de proyectos motores, añadiendo la gestión emocional y el reparto de responsabilidades en todas las fases, así como su evaluación e impacto en la salud individual y comunitaria, atendiendo a la seguridad y prevención en todo proceso.

El bloque de «Lógica y control de situaciones motrices» (C) se destina a los mecanismos de toma de decisiones y acción antes, durante y después de toda práctica de actividad física, deportiva o artístico-expresiva, individual o colectiva, tanto en el aspecto motriz como de organización y gestión de equipo o grupo, y sobre el mecanismo de creatividad motriz.

El bloque «Salud emocional e interacción social» (D) se centra, por un lado, en el control y desarrollo de los procesos dirigidos a regular su respuesta y gestión emocional, tanto individual como colectiva, ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, mientras que, por otro, se enfoca al desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas.

El bloque de «Producciones y representaciones de la cultura motriz» (E) abarca la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural, orientándose hacia los factores que se requieren en la puesta en práctica de producciones o eventos artístico-expresivos y el aprendizaje, aportación y crecimiento cultural que se deriva de estos.

El bloque de «Proyección social y comunitaria de la actividad física» (F) indaga y profundiza en la oferta de práctica físico-deportiva que el entorno, natural o urbano, ofrece a la comunidad educativa y la elaboración de un catálogo que ayude al alumnado y a sus familias en la toma de decisiones a la hora de elegir una práctica física, practicarla y difundirla. También se insiste en la importancia de explorar recursos de movilidad ecosostenible dentro del entorno como un recurso real y eficaz.

### Bloque A. Actividad física y salud.

<b>2.º Bachillerato</b>	
	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 comorequisito 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

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

### Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.

<b>2.º Bachillerato</b>	
B.1. Salidas profesionales.	B.1.1. Estudios, itinerarios y salidas profesionales relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud. Vías de acceso.
	B.1.2. Salidas laborales y cualificaciones profesionales con requerimientos físicos específicos. Requisitos y planificación de acceso.
B.2. Marco organizativo y asociativo.	B.2.1. Asociacionismo, entidades y otros colectivos físico-deportivos y artístico- expresivos en Extremadura.
	B.2.2. Requisitos para la creación de una entidad deportiva. Marco legal y documentación necesaria en el proceso. Aplicación práctica.
	B.2.3. La Agrupación Deportiva Escolar (ADE) como recurso eficaz en centros educativos. Uso y posibilidades reales en el contexto.
	B.2.4. Debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades del asociacionismo y marco organizativo físico deportivo o artístico expresivo cercano.
B.3. Planificación y desarrollo de proyectos.	B.3.1. Fases de un proyecto o producción física-deportiva o artístico-expresivo relacionado con la salud: planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica.
	B.3.2. Evaluación del entorno personal y social en la elección y selección de planificaciones, proyectos o producciones: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica.
	B.3.3. Técnicas y estrategias de creatividad que buscan generar ideas para proyectos o producciones.
	B.3.4. Plan de marketing y difusión de proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas.
	B.3.5. Diseño y uso de estrategias de seguimiento y control de evolución del proyecto como medio de autorregulación. Detección de desviaciones o necesidades y soluciones o medidas de mejora.
	B.3.6. Recursos digitales y tecnológicos cooperativos o colaborativos en el diseño, planificación, control, desarrollo y puesta en práctica de proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas.
	B.3.7. Aportaciones y responsabilidades individuales en un equipo de trabajo cooperativo o colaborativo. Mecanismos de registro, control y evaluación.
	B.4.1. Protocolos ante alertas y emergencias escolares. Responsabilidades individuales y colectivas.

B.4. Gestión y prevención de la seguridad.	B.4.2. Prevención de accidentes en proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas. Recursos necesarios.
	B.4.3. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares).
	B.4.4. Gestión del riesgo propio y ajeno: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad. Planes de contingencia.
	B.4.5. Diseño y puesta en práctica de planes de contingencia y prevención.
B.5. Actuaciones ante accidentes.	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.
	B.5.2. Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia): desplazamientos y transporte de accidentados, protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).
	B.5.3. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

### Bloque C. Lógica y control de las situaciones motrices.

<b>2.º Bachillerato</b>	
C.1. Toma de decisiones.	C.1.1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas.
	C.1.2. 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 así 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.
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.

<b>2.º Bachillerato</b>	
<b>D.1. Gestión emocional.</b>	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.
<b>D.2. Habilidades sociales y convivencia.</b>	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.

<b>2.º Bachillerato</b>	
	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 Manifestaciones artístico-expresivas y cultura motriz.	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.

<b>2.º Bachillerato</b>	
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.
F.3. Consumo	F.3.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

responsable.	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.

## SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Las situaciones de aprendizaje favorecen el desarrollo competencial e implican que el alumnado despliegue actuaciones vinculadas a las competencias específicas (y, por tanto, también a las competencias clave), mediante la movilización y articulación de un conjunto de saberes.

Para que el alumnado sea agente activo de su propio aprendizaje, debe asumir el objeto de aprendizaje como algo que, a pesar del esfuerzo que requiere, resulta alcanzable, al tiempo que ajustado a sus expectativas y posibilidades de realización. Esto implica la activación de los conocimientos previos que permitan establecer conexiones para producir nuevos aprendizajes y que conecten con sus experiencias e intereses al tiempo que evoluciona en su autonomía

En muchas de las situaciones de aprendizaje planteadas, estarán implicadas varias materias que contribuirán al desarrollo de competencias de forma transversal, globalizada e interdisciplinar.

Así mismo, tendrán en cuenta las diferentes motivaciones, intereses, capacidades y ritmos de aprendizaje de nuestro alumnado, potenciando el aprendizaje emocional. En este sentido, se tratará de dar significatividad y sentido al propio aprendizaje, creando contextos emocionalmente seguros, donde el error sea entendido como oportunidad para aprender y superarse, desarrollando estrategias positivas de manejo de la frustración.

Es evidente que la competitividad es un aspecto inherente al deporte y a la vida, pero en pos de cumplir con lo anteriormente dicho, se perseguirán actuaciones que fomenten las interacciones entre el alumnado y permitan situaciones de aprendizaje que favorezcan una estructura de aula cooperativa y colaborativa.

En cuanto a los enfoques metodológicos, primarán aquellos que aglutinen métodos de investigación y análisis crítico como forma de acercamiento a los distintos saberes y se utilizarán recursos y materiales didácticos variados que favorezcan la motivación y la implicación del alumnado en el proceso de enseñanza aprendizaje.

En esta línea, la retroalimentación del docente y discentes debe estar presente a lo largo de todo el proceso, lo que supone combinar actividades de heteroevaluación (por parte del profesorado), coevaluación (entre iguales) y autoevaluación, de manera que potenciemos la autonomía del alumnado y su futura práctica independiente de una forma efectiva y segura. Igualmente, explicitaremos al alumnado lo que se espera que aprenda y las formas concretas y diferenciadas a través de las que puede llegar a hacerlo. Asimismo, se les dará a conocer y comprender previamente los diferentes procedimientos e instrumentos de evaluación que serán empleados a lo largo del curso. Del mismo modo, no solo se evaluará al alumnado, sino

también las distintas situaciones de aprendizaje y de la práctica docente para poder realizar así los ajustes que sean necesarios.

A modo de ejemplo, en el **Anexo V** se expone una posible ficha de desarrollo y especificación de cada situación de aprendizaje. Igualmente, en el **Anexo VI** se plantean algunas posibles situaciones de aprendizaje para la asignatura optativa de 2º de Bachillerato, Actividad Física y Salud.

## 6.- SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, SITUACIONES DE APRENDIZAJE Y SABERES BÁSICOS CONCRETADOS.

#### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

##### Primero y segundo de ESO

Competencia específica 1. *Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico 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.*

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

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

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

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

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

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

Competencia específica 2. *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.*

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

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

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

*Competencia específica 3. 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.*

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

*Criterio 3.2.* Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los papeles de público, participante u otros.

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

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

*Competencia específica 4. 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.*

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

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

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

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

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

*Competencia específica 5.* *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.*

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

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

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

### **Tercero y cuarto de ESO**

*Competencia específica 1.* *Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico 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.*

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

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

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

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

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

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

*Competencia específica 2.* *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.*

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

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

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

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

*Competencia específica 3.* *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.*

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

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

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

*Criterio 3.4.* Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivosexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

*Competencia específica 4.* *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.*

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

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

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

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

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

*Competencia específica 5.* *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.*

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

ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

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

## **Primero de bachillerato**

*Competencia específica 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.

*Criterio 1.1.* Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.

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

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

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

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

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

*Competencia específica 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.

*Criterio 2.1.* Desarrollar proyectos motores de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.

*Criterio 2.2.* Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración- oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

*Criterio 2.3.* Identificar, analizar y comprender los factores clave, tanto propios como ajenos, que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

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

***Competencia específica 3.*** *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.*

*Criterio 3.1.* Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, a la vez que adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

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

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

***Competencia específica 4.*** *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.*

*Criterio 4.1.* Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta

la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

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

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

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

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

*Criterio 5.1.* Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

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

## **Segundo de bachillerato**

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

*Criterio 1.1.* Desarrollar un programa físico individual o colectivo que permita la mejora de la salud individual o comunitaria, teniendo en cuenta el análisis de la situación inicial para un correcto planteamiento de objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados, valorando la idoneidad del mismo.

*Criterio 1.2.* Poner en práctica una planificación, individual o colectiva, que permita la mejora de los parámetros de salud asociados a la actividad física planteada, respetando la propia realidad e identidad corporal, así como la del entorno social más cercano, según las necesidades, intereses y motivaciones de cada individuo.

*Criterio 1.3.* Identificar los aspectos evaluables y cuantificables de la salud que producen beneficios en la aplicación de un programa personalizado de actividad física y valorar la

importancia de los principios de la planificación para la obtención de resultados.

*Criterio 1.4.* Practicar y valorar diferentes posibilidades de actividad física según la influencia que tienen sobre los diferentes parámetros de salud, a fin de convertirlas en una opción de mantenimiento de un ocio activo, teniendo como referencia las motivaciones, intereses y capacidades tanto propios como ajenos.

*Criterio 1.5.* Comprender la relación entre la actividad física, la nutrición, la educación postural, la relajación y la liberación de estrés, las relaciones sociales, el consumo de sustancias perjudiciales para la salud y la estabilidad emocional, reflexionando sobre el equilibrio de cada uno de estos factores en el mantenimiento de la salud individual para pautar soluciones de mejora en función de las necesidades y carencias de cada factor.

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

*Criterio 2.1.* Aportar y poner en práctica soluciones eficaces a la variedad de situaciones motrices planteadas teniendo en cuenta los distintos factores implicados en las mismas dentro de un estilo de vida saludable.

*Criterio 2.2.* Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica motriz aplicando las capacidades, habilidades y destrezas específicas y mostrando eficacia y control en la ejecución de los elementos técnico-tácticos necesarios para su desarrollo.

*Criterio 2.3.* Participar de forma activa en el diseño, planificación, desarrollo y valoración de situaciones motrices de los procesos adaptativos que intervienen, desempeñando diferentes responsabilidades características de las mismas de forma saludable y ecosostenible.

*Criterio 2.4.* Actuar de forma responsable en el proceso de prevención o intervención ante situaciones de riesgo derivadas de la práctica de actividad físico-deportiva, demostrando los conocimientos necesarios para asegurar la integridad física y emocional.

*Criterio 2.5.* Mostrar capacidad de motivación, control del impulso, persistencia ante el fracaso, empatía, respeto a los demás y al entorno, tanto en la práctica y desarrollo de las situaciones propuestas como en su organización y gestión.

*Criterio 2.6.* Organizar y gestionar las necesidades de un grupo ante las situaciones planteadas, tomando iniciativa y mostrando autonomía en la evaluación del problema, la toma de decisiones, el reparto de responsabilidades y tareas, y en su puesta en práctica, asegurando la gestión emocional equilibrada del proceso.

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

*Criterio 3.1.* Conocer y diferenciar las profesiones asociadas al deporte y la actividad física,

tanto en el ámbito nacional como en la Comunidad Autónoma de Extremadura, diferenciando los diferentes procesos de acceso, ámbito y competencias de cada profesional y la cualificación que generan.

*Criterio 3.2.* Identificar las necesidades físicas de determinadas profesiones, buscando y seleccionando un plan de adaptación o trabajo físico específico para las mismas.

*Criterio 3.3.* Detectar problemas de salud derivados de malas posturas, ejercicios repetitivos o cargas, relacionados con diferentes profesiones, evitando posibles problemas ergonómicos y aportando soluciones a los problemas detectados.

*Criterio 3.4.* Fomentar hábitos de vida saludable a través de la práctica de actividad físico-deportiva o artístico-expresiva, conociendo los procesos necesarios para la creación de un marco organizativo y asociativo.

*Criterio 3.5.* Empezar acciones de empoderamiento que permitan ofrecer alternativas de ocio saludable en el contexto cercano del alumnado.

*Criterio 3.6.* Valorar las oportunidades, fortalezas y debilidades en el tejido asociativo juvenil cercano en función de los intereses y motivaciones personales hacia la salud, la actividad física y artístico-expresiva, aportando soluciones que repercutan en un beneficio a la comunidad.

*Competencia específica 4.* *Identificar y relacionar las fases y elementos de organización y gestión imprescindibles para poder diseñar, poner en práctica, evaluar y difundir proyectos de aplicación o intervención en el entorno escolar o en la sociedad, relacionados con la actividad física, el deporte y la salud, que repercutan en su contexto cercano como un beneficio directo para el fomento de la salud y el ocio activo.*

*Criterio 4.1.* Valorar las necesidades propias y del entorno más cercano en términos de salud, actividad física y sostenibilidad para establecer soluciones a corto y largo plazo.

*Criterio 4.2.* Diseñar, poner en práctica y evaluar proyectos de aplicación e intervención relacionados con la práctica de actividad física, el deporte, la promoción de la salud y los hábitos de vida ecosostenible en el contexto cercano del alumnado.

*Criterio 4.3.* Colaborar o cooperar en la puesta en práctica de proyectos de aplicación o intervención propios o de otras personas del grupo a fin de ser un agente activo y promotor de salud.

*Criterio 4.4.* Establecer y aplicar los criterios de seguridad y prevención, así como de atención y auxilio ante posibles accidentes y riesgos derivados de las actividades desarrolladas o planteadas.

*Competencia específica 5.* *Contribuir activamente a la salud comunitaria y global vinculada a la actividad física y al deporte, implementando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad y desarrollando la capacidad de elección en el propio tiempo de ocio y hábitos de salud.*

*Criterio 5.1.* Fomentar y difundir prácticas deportivas y motrices, tanto conocidas como menos habituales, promocionando la actividad física y la mejora de la salud individual y colectiva como un servicio a la comunidad.

*Criterio 5.2.* Colaborar o cooperar, tanto de manera individual como grupal, en el desarrollo de una base de datos o catálogo de actividad física evaluando el contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses propios y de la comunidad.

Criterio 5.3. Participar de manera activa en la divulgación de actividades físicas saludables identificando los factores que determinan su idoneidad en función de las posibilidades, capacidades y limitaciones de cada individuo, adaptando las propuestas a diferentes niveles de ejecución, volumen e intensidad que favorezcan un desarrollo físico integral.

Criterio 5.4. Buscar, valorar y practicar nuevas alternativas de actividad física aumentando la oferta y variedad de propuestas en el entorno cercano como un ejemplo activo para todos los grupos de edad en la búsqueda de soluciones de ocio activo y saludable.

*Competencia específica 6. Crear y representar producciones artístico-expresivas en las que se utilicen los recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, fomentando las inquietudes y motivaciones hacia las distintas manifestaciones de la cultura motriz, mostrando las múltiples posibilidades de difusión, práctica y fomento de las mismas, integrando los beneficios físicos y emocionales que estas tienen sobre la salud individual y comunitaria, y contribuyendo a la conservación del acervo cultural y social.*

Criterio 6.1. Conocer y poner en práctica las diferentes fases para la creación y representación de composiciones corporales individuales o colectivas, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras o ante otros miembros de la comunidad.

Criterio 6.2. Utilizar de forma autónoma los diferentes recursos expresivos aprendidos para la creación de producciones artístico-expresivas, participando activamente y potenciando la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones en las creaciones y representaciones artísticas.

Criterio 6.3. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de forma intencionada al crecimiento personal y al de la sociedad a la que pertenecen.

Criterio 6.4. Conocer, valorar y difundir el patrimonio cultural, social y artístico-expresivo característico de Extremadura contribuyendo a su conservación.

Criterio 6.5. Elaborar de manera autónoma calentamientos y entrenamientos específicos dirigidos a las actividades artístico-expresivas como elementos necesarios para la prevención de lesiones y mejora de su estado físico.

*Competencia específica 7. Analizar el impacto y la importancia del uso de recursos tecnológicos para el control de factores de la salud, tanto individual como comunitaria, atendiendo a criterios científicos, así como su utilidad para el trabajo cooperativo en red como fuente de crecimiento y desarrollo personal y comunitario.*

Criterio 7.1. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión y análisis de la salud y la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas al tratamiento y difusión de datos personales y garantía de los derechos digitales.

Criterio 7.2. Utilizar de forma efectiva herramientas de trabajo colaborativo y cooperativo en red como recurso para el diseño de proyectos, programas, planificaciones o producciones motrices, físicos, deportivas o artístico-expresivas orientadas a la salud individual o comunitaria.

Criterio 7.3. Discriminar la información veraz y científica que aportan los dispositivos y plataformas digitales sobre la salud y otros parámetros de cuantificación de la actividad física.

En el **Anexo VII** se establecen las relaciones de la asignatura Actividad Física y Salud entre las competencias específicas, interdisciplinariedad, transversalidad y contribución a la adquisición de las competencias clave.

### SITUACIONES DE APRENDIZAJE Y SABERES BÁSICOS POR CURSOS

#### 1º ESO

1ª EVALUACIÓN	
S.A. 1	CALENTAMIENTO GENERAL I. Puesta en práctica y diseño autónomo.
S.A. 2	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO I. Capacidades físicas básicas y aprendizaje de la técnica y ejecución correcta de ejercicios más comunes y básicos. FC. Test de aptitud física.
S.A. 3	INICIACIÓN AL SENDERISMO. Medidas de seguridad y prevención, y puesta en práctica de las mismas.
S.A. 4	HÁBITOS HIGIÉNICOS Y SALUDABLES I: introducción a la higiene básica y a la actitud postural en la actividad deportiva y cotidiana: prevención de lesiones y enfermedades. Relación entre dieta equilibrada, ejercicio físico y salud.

#### 2ª EVALUACIÓN

S.A. 5	INICIACIÓN A LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS (conceptos básicos: con y sin ayuda, control corporal, volteretas, equilibrios, invertidos, ... ).
S.A. 7	INICIACIÓN A LOS DEPORTES DE EQUIPO. Juegos predeportivos (baloncesto, balonmano, fútbol-sala, voleibol).
S.A. 8	DEPORTES ALTERNATIVOS I (floorball, frisbee...)

#### 3ª EVALUACIÓN

S.A. 9	ORIENTACIÓN I: planos, indicios, rastreos, juegos de pistas.
S.A. 10	RELAJACIÓN I: Ejercicios sencillos tras la actividad física: vuelta a la calma.
S.A. 11	EXPRESIÓN CORPORAL I. Espacio, tiempo, intensidad y ritmo. Contraste tensión-relajación. La expresión corporal en la vida cotidiana. Mimos y pantomimas. Pequeños bailes ajustando los movimientos a la música. Pequeñas improvisaciones. Sketch.

**2º E.S.O.**

**1ª EVALUACIÓN**

<b>S.A. 1</b>	CALENTAMIENTO GENERAL II. Puesta en práctica y diseño autónomo así como su importancia para tratar el dolor muscular de origen retardado.
<b>S.A. 2</b>	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO II. Capacidades Físicas Básicas y habilidades motrices básicas aplicadas al contexto deportivo. Test de aptitud física.
<b>S.A. 3</b>	SENDERISMO II. Senderismo y preparación de la mochila, vestuario y calzado en función de duración, terreno, climatología, altitud, distancia.... Interpretación de planos de orientación y topográficos.
<b>S.A. 4</b>	HÁBITOS HIGIÉNICOS Y POSTURALES II. Actitud postural en la vida cotidiana (Ejercicios preventivos, correctivos y compensatorios). Nutrición y salud: los grupos alimenticios, repercusión de la ingesta de los alimentos en el organismo. Dosificación del esfuerzo y reflexión acerca del impacto negativo de ciertos hábitos en la salud.

**2ª EVALUACIÓN**

<b>S.A. 5</b>	JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES. Extremadura, España y el mundo.
<b>S.A. 6</b>	INICIACIÓN A LA LUCHA. ACTIVIDADES LUCTATORIAS. El judo.
<b>S.A. 7</b>	DEPORTES ALTERNATIVOS II (palas, ultimate...)
<b>S.A. 8</b>	INICIACIÓN AL BALONCESTO.

**3ª EVALUACIÓN**

<b>S.A. 9</b>	RELAJACIÓN II. Tipos y técnicas de respiración.
<b>S.A. 10</b>	ORIENTACIÓN II. Recorridos de orientación con plano en entorno natural próximo o en el mismo centro.
<b>S.A. 11</b>	EXPRESIÓN CORPORAL II. Pantomima por grupos. Dominio espacio, tiempo, intensidad y ritmo.

**3º E.S.O.**

**1ª EVALUACIÓN**

<b>S.A. 1</b>	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO I. Análisis comparativo con el general.
<b>S.A. 2</b>	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO III. Iniciación a los métodos de trabajo de las capacidades físicas básicas.
<b>S.A. 3</b>	HÁBITOS HIGIÉNICOS Y SALUDABLES III. Actitud postural en la actividad física. Importancia de la hidratación (completar contenidos de nutrición trabajados en el curso anterior). Lesiones y primeros auxilios generales. Efectos del consumo de sustancias ilegales. Nuevos recursos materiales y tecnológicos en el ámbito del acondicionamiento físico (calzado, dispositivos de control...).

**2ª EVALUACIÓN**

<b>S.A. 4</b>	DEPORTES ALTERNATIVOS III (béisbol, kinball...)
<b>S.A. 5</b>	INICIACIÓN AL VOLEIBOL.
<b>S.A. 6</b>	INICIACIÓN AL BÁDMINTON.
<b>S.A. 7</b>	ACROSPORT.

**3ª EVALUACIÓN**

<b>S.A. 8</b>	ORIENTACIÓN III + INICIACIÓN A LA ESCALADA. Manejo de la brújula, rumbos, balizas, modalidades de carreras de orientación. "Planificación de actividades en entorno natural: acampada, cabuyería..."
<b>S.A. 9</b>	RELAJACIÓN III. Relajación muscular progresiva. Contracción-relajación, sensaciones de peso, calor...
<b>S.A. 10</b>	EXPRESIÓN CORPORAL III. Danzas del mundo.

**4º E.S.O.**

**1ª EVALUACIÓN**

<b>S.A. 1</b>	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO II. Trabajo autónomo aplicado a los contenidos trabajados en las sesiones teórico-prácticas.
<b>S.A. 2</b>	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO IV. Diseño de microciclos para la mejora de la condición física y la salud. Test de aptitud física. Mejora de las capacidades físicas básicas. Trabajo de C.F. en la naturaleza.
<b>S.A. 3</b>	HÁBITOS HIGIÉNICOS Y SALUDABLES IV. Protocolos de actuaciones básicas ante lesiones, accidentes y situaciones de emergencia en la práctica deportiva. Alimentación e hidratación. Los hábitos de vida no saludables

**2ª EVALUACIÓN**

<b>S.A. 4</b>	INICIACIÓN AL BALONMANO.
<b>S.A. 5</b>	DEPORTE OPCIONAL A ELEGIR POR EL ALUMNADO entre los vistos a lo largo de los cursos anteriores (en su defecto lo elegirá el profesor)
<b>S.A. 6</b>	DEPORTES ALTERNATIVOS IV (flag-football, kinball, etc.)

**3ª EVALUACIÓN**

<b>S.A. 7</b>	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL. Estudio climatología y características de la zona de práctica. Planificación y organización de salidas a la naturaleza de duración variable, incluyendo actividades multideportivas y multiaventura. Normas para minimizar el impacto de la práctica deportiva en la naturaleza. Medidas de prevención y protección ante situaciones extremas.
<b>S.A. 8</b>	RELAJACIÓN IV. Relajación muscular pasiva y visualización. El yoga.
<b>S.A. 9</b>	EXPRESIÓN CORPORAL IV. Improvisación y composiciones individuales. El montaje artístico-expresivo colectivo. Coreografías a partir de diversos temas o motivos. Recursos materiales y tecnológicos. Introducción al musical.

### 1º BACHILLERATO.

#### 1ª EVALUACIÓN

<b>S.A. 1</b>	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. Principios del entrenamiento. Teoría del entrenamiento. Test de Condición Física. Desarrollo y puesta en marcha de manera autónoma de un plan de trabajo individual para la mejora de la condición física.
<b>S.A. 2</b>	RESPIRACIÓN-RELAJACIÓN. Hábitos higiénicos y saludables.

#### 2ª EVALUACIÓN

<b>S.A. 3</b>	DEPORTES COLECTIVOS. Voleibol o baloncesto: aspectos técnicos y tácticos avanzados.
<b>S.A. 4</b>	DEPORTES ADVERSARIO. Bádminton: aspectos técnicos y tácticos avanzados.
<b>S.A. 5</b>	EXPRESIÓN CORPORAL. Mimo, el auge del musical, acrosport...

#### 3ª EVALUACIÓN

<b>S.A. 6</b>	ACTIVIDADES EN MEDIO NATURAL. Juegos de pistas, orientación, raid multiaventura...
<b>S.A. 7</b>	Mitos y falsas creencias en el deporte. Prevención y actuación ante lesiones deportivas. Primeros auxilios.
<b>S.A. 8</b>	MICROENSEÑANZA DEPORTIVA – EL MODELO DEPORTIVO.

## 2º BACHILLERATO.

### 1ª EVALUACIÓN

<b>S.A. 1</b>	<p><b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistemas de entrenamiento para la mejora de las capacidades físicas: aprendizaje y entrenamiento.</li> <li>• Juegos específicos para el trabajo de las capacidades físicas.</li> <li>• Yoga como medio de trabajo de la postura corporal y trabajo de la flexibilidad.</li> <li>• Sistemas fisiológicos para la valoración del entrenamiento.</li> <li>• Diseño y elaboración de un programa de entrenamiento (volumen, intensidad, principios del entrenamiento...) y nutricional.</li> <li>• Apps y recursos web para el trabajo del acondicionamiento físico.</li> </ul>
<b>S.A. 2</b>	<p><b>DEPORTES COLECTIVOS.</b> Especialización: trabajo táctico en diferentes situaciones motrices de deportes colectivos (Baloncesto, balonmano, fútbol...).</p>
<b>S.A. 3</b>	<p><b>DEPORTES INDIVIDUALES Y DE ADVERSARIO.</b> Especialización: trabajo técnico – táctico en diferentes situaciones motrices de dichos deportes (Atletismo, Deportes de lucha...).</p>
<b>S.A. 4</b>	<p><b>DEPORTES DE IMPLEMENTO.</b> Especialización: trabajo táctico en diferentes situaciones motrices de deportes de implemento.</p>
<b>S.A. 5</b>	<p><b>DEPORTES ALTERNATIVOS Y RECREATIVOS.</b> Diseño y desarrollo de sesiones de deportes y juegos alternativos / recreativos poco conocidos o que no se hayan visto en cursos anteriores para que el alumnado pueda presentarlos por parejas al resto del grupo.</p>

### 2ª EVALUACIÓN

<b>S.A. 6</b>	<p><b>JUEGOS Y ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS.</b> El juego: Definición, origen y evolución del mismo, funciones / finalidad, características, clasificación, tipología y fichas de juegos.</p>
<b>S.A. 7</b>	<p><b>PRIMEROS AUXILIOS.</b> Principios Generales del Socorrismo, Protocolo PAS, Soporte Vital Básico – Cadena de Supervivencia: Maniobra RCP y OVA en todos los casos, Valoración Primaria y Secundaria.</p>
<b>S.A. 8</b>	<p><b>ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DE ACTIVIDAD FÍSICO – RECREATIVA Y DEPORTIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de eventos, aspectos organizativos y de gestión, sistemas de juegos y competición, actos protocolarios.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planificación y desarrollo de proyectos relacionados con la organización y gestión de eventos, toma de decisiones previas y durante, autoevaluación del mismo.</li> <li>Animación de eventos deportivos o de recreación: técnicas de animación, gymkanas, grandes juegos, dinámicas de grupos, clown, etc.</li> </ul>
<b>S.A. 9</b>	<p><b>SALIDAS PROFESIONALES DEL DEPORTE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formas de acceso y objetivos/contenidos a los diferentes ciclos formativos y carreras relacionadas con la familia profesional de la actividad físico deportiva.</li> <li>Gestión deportiva, Salud y Deporte, Alto rendimiento, Docencia.</li> </ul>
<b>S.A. 10</b>	<p><b>MONITOR DEPORTIVO – RECREATIVO.</b> Competencias. Puesta en práctica de sesiones reales con alumnado del centro educativo.</p>

### 3ª EVALUACIÓN

<b>S.A. 11</b>	<p><b>ACTIVIDADES EN MEDIO NATURAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Carreras y juegos de orientación, multiaventura y cabuyería. Apps y recursos web relacionadas con las actividades físico deportivas y recreativas en el medio natural.</li> <li>Raid Multiaventura: organización, gestión y participación.</li> </ul>
<b>S.A. 12</b>	<p><b>ACTIVIDADES EXPRESIVO ARTÍSTICAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nuevas tendencias.</li> <li>Especialización en el trabajo de disciplinas disciplinas con base musical.</li> </ul>
<b>S.A. 13</b>	<p><b>BAILES Y DANZAS DEL MUNDO.</b> Diseño y desarrollo de composiciones grupales autónomas.</p>
<b>S.A. 14</b>	<p><b>SALUD EMOCIONAL Y MENTAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aprendizaje y puesta en práctica de técnicas de relajación, respiración y concentración.</li> <li>Gestión de las emociones.</li> </ul>

## 7. ELEMENTOS TRANSVERSALES.

Puesto que el actual Sistema Educativo tiene como objetivo último y global la formación integral del alumnado, no podemos olvidar en la programación y en nuestro trabajo diario la

formación en valores morales, éticos y cívicos que atienden a todas las inquietudes que tratan de hacer de este un mundo algo mejor.

Desde este departamento, consideramos que la Educación Física es un medio excelente para este cometido, e igualmente establecemos un lugar prioritario para la educación en valores en la programación, así como en nuestro proceso de enseñanza-aprendizaje en el día a día del aula. Es por ello que los elementos del currículo relacionados con las actitudes serán determinantes para alcanzar las competencias específicas de la asignatura y, por tanto, para superar la misma.

Todo esto se encuentra justificado a través de la La **LEY 4/2011, de 7 de marzo, de Educación de Extremadura (LEEX)**, que en su *artículo 73* establece que “la educación en valores... presidirá la vida de los centros educativos y vertebrará sus proyectos, programaciones y currículos”. Igualmente, se concretan en el *artículo 3* de las *Disposiciones generales* del **Decreto 98/2016**. Extraemos los más importantes en relación con nuestra programación, aunque todos son susceptibles de ser tratados desde la Educación Física de uno u otro modo:

- Comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las Tecnologías de la Información y la Comunicación, la capacidad emprendedora, la competencia emocional y la educación cívica y constitucional.
- Desarrollo sostenible y medio ambiente.
- Protección ante emergencias y catástrofes.
- Desarrollo del espíritu emprendedor.
- Participación del alumnado en actividades que le permitan afianzar el emprendimiento desde aptitudes y actitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la solidaridad, la confianza en uno mismo y el sentido crítico.
- Valores inherentes al principio de igualdad de trato, respeto y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal, social o cultural: igualdad efectiva entre hombres y mujeres; prevención activa de la violencia de género.
- Prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social.
- Promoción de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, la pluralidad, el pluralismo político, la paz, la democracia, el respeto a los derechos humanos, el respeto a hombres y mujeres por igual, el respeto a las personas con discapacidad, el rechazo a la violencia terrorista y la consideración de las víctimas, el respeto al Estado de derecho y la prevención del terrorismo y de cualquier tipo de violencia.
- Educación para la salud, tanto física como psicológica. Para ello, se fomentarán hábitos saludables y la prevención de prácticas insalubres o nocivas, con especial atención al consumo de sustancias adictivas y a las adicciones tecnológicas.

En cuanto a la nueva reforma educativa, esta clasifica los saberes básicos en conocimientos, destrezas y actitudes. También se refiere a su importancia en los objetivos, las competencias clave y sus descriptores

De forma más concreta en relación con el apartado que nos ocupa, en el **artículo 11** del **DECRETO para Secundaria**, se habla de los **contenidos transversales del currículo**:

1. Los contenidos transversales formarán parte de los procesos generales de aprendizaje del alumnado. Para su adecuado tratamiento didáctico, los centros promoverán prácticas educativas que beneficien la construcción y consolidación de la madurez personal y social del alumnado.

2. Sin perjuicio de su tratamiento específico, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, el fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores, la igualdad de género y la creatividad se trabajarán en todas las materias. En todo caso se fomentarán de manera transversal la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la formación estética, la educación para la sostenibilidad y el consumo responsable, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

3. Los centros educativos incorporarán al currículo de una forma transversal los contenidos relacionados con los siguientes temas:

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

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

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

d) La educación para el consumo responsable, el desarrollo sostenible, la protección

medioambiental y los peligros del cambio climático.

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

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

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

## 8. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

El alumnado de Educación Secundaria llega a esta etapa con un bagaje y una experiencia motriz previa fruto del trabajo realizado en una etapa anterior. Esta experiencia motriz es característica y diferenciada en cada alumno. Será necesario que cada profesor conozca la situación de partida del alumnado y tenga en cuenta la práctica realizada anteriormente para fundamentar los nuevos aprendizajes propios de la etapa en los ya realizados en la anterior.

El aprendizaje se debe concebir como un proceso desarrollado por el alumnado y guiado por el profesor. En nuestra materia, ello supone la búsqueda del desarrollo motor del alumno que inicia un camino de integración, diferenciación y especialización de comportamientos motores basados en una cada vez mayor posibilidad de ajuste y control del movimiento.

En esta etapa, como profesores debemos de tender a utilizar métodos, estrategias y estilos diferentes en base a cada situación y tipo de contenido a transmitir. En ocasiones será necesario utilizar una metodología basada en la reproducción de modelos (las cuales son más aconsejables en el aprendizaje de ciertas habilidades específicas) o metodología basada en el descubrimiento (las cuales pretenden desarrollar en el alumnado su capacidad de respuesta motriz y adaptación a diferentes situaciones, como por ejemplo situaciones de tipo táctico).

Los contenidos que hacen referencia a modalidades deportivas serán desarrollados combinando los elementos técnicos y tácticos, para que el alumnado aprenda tanto la habilidad como su aplicación a situaciones reales.

Pretendemos, por otro lado, que el alumnado conozca desde el comienzo del proceso de enseñanza y aprendizaje cuáles son los objetivos que deben conseguir tanto en la Educación Física en general, como en cada unidad didáctica en particular. Así favoreceremos la motivación del alumnado y conectaremos las prácticas del entorno escolar con aquellas actividades del entorno social, enriqueciendo la experiencia motriz de los alumnos y las alumnas.

Finalmente, evitaremos dedicar muchas sesiones teóricas, procurando introducir dichos contenidos teóricos en la práctica.

Una adecuada metodología deberá tener en cuenta principios metodológicos fundamentales, los cuales nos servirán de base para la construcción de aprendizajes significativos, garantizar la funcionalidad de los aprendizajes, adaptarse a la diversidad de los alumnos, todo ello a través del juego como forma de aprendizaje natural del alumno especialmente en los primeros cursos de E.S.O. La autonomía, el aprendizaje constructivo y por sedimentación, partir del nivel del alumno, la motivación y diversidad serán pilares básicos de nuestros procesos de enseñanza y aprendizaje.

Con todo ello, se hace necesario tener en cuenta una serie de aspectos diferenciadores que sostienen todo proceso educativo:

La Metodología es el conjunto de procedimientos mediante los cuales podemos llegar a la consecución de algún propósito; debe estar en función de los objetivos y las características de las actividades. Existen dos tendencias metodológicas (ya comentadas con anterioridad) las cuales se utilizarán en función de los intereses del profesor basándonos en el eclecticismo que propugna la reforma educativa:

Métodos basados en la reproducción: (tradicional) el alumno reproduce de la forma más fiel el modelo propuesto; es utilizado para el aprendizaje de gestos técnicos que se han demostrado como los más eficaces para una exigencia en la ejecución (por ejemplo, en la

formación de las bases para el acrosport).

Métodos basados en el descubrimiento: implica de forma activa al alumno; el alumno desarrolla, crea, participa y elabora respuestas motrices (por ejemplo, composición de figuras con una base musical).

Toda la metodología procurará acercarse siempre al objetivo último del planteamiento didáctico: la experimentación del alumnado sobre los diferentes contenidos que proponga el profesor.

Las Estrategias son los recursos que se utilizan para dirigir un ejercicio o actividad deportiva; utilizaremos tanto estrategias globales a base de juegos, como estrategias analíticas en aquellas actividades de gran complejidad donde podamos descomponer la tarea en partes más sencillas. Dentro de las estrategias Analíticas utilizaremos tanto puras, como secuenciales y progresivas. En las Globales, puras, con modificación de la situación real y con polarización de la atención. No debemos olvidar planteamientos mixtos: partiendo de estrategias globales, continúa con analíticas y finaliza, de nuevo, con globales.

Los estilos de enseñanza son el conjunto de recursos que le dan un carácter propio al proceso de enseñanza. Serán variados y dependerán de la actividad a desarrollar; así utilizaremos estilos más directivos (mando directo, asignación de tareas...) en actividades que exijan una mayor intervención del profesor (explicaciones teóricas referidas a aspectos como posiciones, ayudas técnicas...). De la misma manera abogaremos por estilos menos directivos (resolución de problemas, descubrimiento guiado...) favoreciendo los principios de actividad y funcionalidad y respetando las posibilidades de cada alumno; de esta forma se producirán aprendizajes significativos enmarcados en un clima afectivo, agradable y lúdico.

Así mismo, se intentará lograr el equilibrio entre los diferentes agrupamientos de alumnos (gran grupo, pequeño grupo, parejas y trabajo individual...), con correcciones masivas para los errores generales e individuales para los errores concretos.

Para finalizar este apartado, trataremos de introducir metodologías revolucionarias o novedosas como el Modelo de Educación Deportiva (MED), para la enseñanza autónoma y motivante de algunos deportes a través del entrenamiento-competición.

## 9. EVALUACIÓN.

*El DECRETO 110/2022, de 22 de agosto, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Extremadura, la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria será continua, formativa e integradora. Con carácter general, la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado que se llevará a cabo en cada uno de los cursos de la etapa será continua, a través de la observación y el seguimiento sistemáticos, para valorar, desde su particular situación inicial y atendiendo a la diversidad de capacidades, aptitudes, ritmos y habilidades de aprendizaje, su evolución, así como la adopción en cualquier momento del curso de las medidas de refuerzo pertinentes; tendrá un carácter formativo, regulador y orientador del proceso educativo al proporcionar información al profesorado, al alumnado y a las familias, y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje.*

El carácter integrador de la evaluación no impedirá que el profesorado realice de manera diferenciada la evaluación de cada materia o ámbito teniendo en cuenta sus criterios

de evaluación.

Según dicho DECRETO, así como el de Bachillerato, la evaluación en Educación Física deberá ser continua, formativa y compartida, y estará dirigida hacia la mejora del aprendizaje del alumnado a través de su participación en la misma. Este será evaluado en función del grado de consecución de los criterios de evaluación que, a su vez, concretan el desarrollo de las competencias específicas de la materia. La relación existente entre estos y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje que se vayan planteando a lo largo de las distintas unidades didácticas de la etapa y que darán lugar a una calificación justa y transparente, que será reflejo de los procesos de evaluación.

Así mismo, para favorecer y garantizar el efectivo cumplimiento del derecho que asiste al alumnado a una evaluación objetiva y a que su dedicación, esfuerzo y rendimiento sean valorados y reconocidos con objetividad, se tendrá en cuenta lo dispuesto en la **Orden de 3 de junio de 2020**, por la que se regula el derecho del alumnado a una evaluación objetiva y se establece el procedimiento de revisión y reclamación de las calificaciones y de las decisiones de promoción, certificación u obtención del título correspondiente.

Como es lógico, debemos tomar como referencia las disposiciones legislativas actuales para diseñar y desarrollar tal proceso evaluador, teniendo en cuenta así mismo la **ORDEN de 9 de diciembre de 2022** por la que se regula la evaluación del alumnado en la Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Extremadura. Pero también resulta obvio pensar que debemos centrarnos en tres cuestiones básicas que nos ayuden a enfocar adecuadamente este proceso evaluador. Dichas cuestiones son las siguientes:

- **¿Qué evaluar?:** Nuestro trabajo diario nos obliga a ser estrictos en este sentido y tener previstos todos aquellos elementos susceptibles de ser evaluados (conocimientos que el alumnado ha adquirido tanto cognitiva como motriz y actitudinalmente en cada unidad de programación, análisis detallado del proceso desarrollado por el profesorado y evaluación del propio profesorado); todo ello bajo perspectivas diferentes en función de cada nivel competencial; evidentemente el profesorado será el responsable máximo de la misma ya que es él quien tiene mayor cantidad de información. Pero el alumnado también debe colaborar de una manera objetiva, incluso compañeros de claustro, equipo directivo y observadores externos.
- **¿Cuándo evaluar?:** La evaluación de los procesos de enseñanza y aprendizaje en la materia de Educación Física tendrá un carácter continuo y se llevará a cabo de la siguiente manera: evaluación inicial, para descubrir las necesidades de cada alumno/a y adaptar en la medida de lo posible la orientación de las actividades. Se realizará al comienzo del curso y en las primeras sesiones de cada unidad didáctica; evaluación formativa, durante el proceso, para adaptar el programa a las características del grupo. Se trata de una evaluación continua basada en la observación sistemática del alumno de manera individual y colectiva, mediante la resolución de las situaciones propuestas en cada unidad didáctica; evaluación sumativa, al finalizar unidades didácticas, trimestres y curso, para comprobar el grado de consecución de los objetivos de cada alumno.
- **¿Cómo evaluar?:** Debemos tener en cuenta una serie de pautas para utilizar adecuadamente todos los instrumentos a nuestro alcance. La evaluación ha de estar basada en los mismos principios del aprendizaje significativo (siguiendo la estructura lógica del proceso de enseñanza y aprendizaje y adaptando el proceso a la evolución de cada alumno). Exige conocer las capacidades previas del alumnado. Obliga a centrarse especialmente en el proceso y los diferentes elementos que intervienen en el mismo. Necesita adaptarse a las diferentes situaciones específicas e individualizar al máximo el

proceso. Los resultados deberán permitirnos tomar nuevas decisiones y evitar etiquetar al alumnado y encasillarlo en un estamento que, probablemente, no le corresponda. Del mismo modo, desde la Educación Física utilizaremos una **gran variedad de procedimientos e instrumentos de evaluación** en función del alumnado, la situación, el momento y los diversos contenidos y aprendizajes que pretendamos medir y comprobar.

## **PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

- De carácter teórico:
  - Trabajos de recopilación de información o de investigación
  - Proyectos
  - Cuestionarios
  - Exámenes tipo test, preguntas cortas o desarrollo
  - Exposiciones (teórico-práctico)

A través de estos instrumentos evaluaremos los conocimientos adquiridos por el alumnado. Se realizará al menos un examen teórico por trimestre, con la correspondiente explicación previa de los contenidos. El profesor, antes de dicha explicación y previo aviso, dejará los apuntes en conserjería y también los colgará en Classroom para que todos los alumnos puedan fotocopiarlos. El día de la explicación teórica será obligatorio traer estos apuntes. Si no es así, se considerará una falta importante, no se permitirá al alumno seguir la clase y se tomará nota en la lista de control y en el registro de actitudes, influyendo negativamente en su calificación final.

En cuanto a la presentación y entrega de trabajos, tareas y proyectos, se establecen las siguientes normas:

- Toda entrega debe ir acompañada de un saludo y una presentación de la tarea trabajo o proyecto.
- Deberán cumplir con una extensión mínima de los mismos que será determinada por el profesor.
- Deberán cumplir con el plazo (día y hora) establecido para la entrega de manera escrupulosa.
- Los alumnos bilingües deberán redactar en inglés aquellas partes indicadas por el profesor.

El incumplimiento de cualquiera de estas normas supondrá la no corrección del trabajo, con la consiguiente calificación de “cero”. Todos estos aspectos se comunicarán al alumno el día de la explicación del trabajo y se reforzará y recordará en días posteriores, para que sean perfectamente conscientes y responsables de ello.

- De carácter práctico:
  - Test de condición física
  - Pruebas de ejecución
  - Situaciones de aplicación

- Montajes grupales
- Guiar sesiones de distintos contenidos ante los compañeros

A través de estos instrumentos evaluaremos las habilidades técnicas y tácticas desarrolladas por el alumnado, así como su capacidad para aplicarlas en situaciones de juego reducido o real. Igualmente, cuantificaremos la mejora de las capacidades físicas básicas y cualidades motrices.

- De carácter actitudinal:
  - Debates
  - Lista de control
  - Registro anecdótico

A través de estos instrumentos evaluaremos aspectos que consideramos fundamentales en el proceso de enseñanza-aprendizaje en el día a día del aula y que conectaremos con criterios de evaluación, competencias específicas y saberes básicos de la misma naturaleza: interés, esfuerzo, trabajo y participación activa; atención a las explicaciones; respeto hacia el material, las instalaciones, el profesor y los compañeros; cumplimiento de las normas básicas como la puntualidad, la ropa deportiva y el aseo; cualquier otra cuestión o aspecto de carácter actitudinal o comportamental.

Así mismo, en aquellas situaciones de aprendizaje o saberes básicos en los que el profesor lo considere oportuno, se utilizarán la autoevaluación y la coevaluación.

Otras actividades físico-deportivas opcionales como la organización – participación desempeñando diversas funciones o roles: docente con grupos del centro de un contenido específico de la materia, torneos físico - deportivos, gymkanas, juegos de orientación, jornadas de puertas abiertas, así como la participación en proyectos del centro educativo (Aula del futuro, RadioEdu, etc.) subirán hasta un máximo de 0.5 puntos en la nota final.

## **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

Por tanto, la calificación se establecerá teniendo en cuenta las competencias específicas y los criterios de evaluación definidos en los Decretos correspondientes, así como el peso porcentual asignado a los mismos y que se detalla en la tabla a continuación. Lógicamente, los medios utilizados para asignar dicha calificación serán los distintos instrumentos de evaluación utilizados en las diferentes situaciones de aprendizaje y determinados por el tipo de saber básico que se esté trabajando. El alumnado **deberá alcanzar al menos un cinco** en cada uno de los instrumentos **para poder aprobar la asignatura**. La calificación se establecerá otorgando un peso equitativo entre los criterios de carácter teórico, práctico y actitudinal. La **media total** también deberá ser **cinco**.

La nota final de la evaluación ordinaria será la nota media resultante de las calificaciones de las tres evaluaciones tal y como se recogen en el libro de calificaciones del docente, sin tener en cuenta las posibles ponderaciones de la calificación que aparece en el boletín de notas. Por ejemplo, si un alumno ha obtenido en la primera evaluación un 5,9 y en el boletín de notas tiene un BIEN (equivalente de manera cuantitativa a un 6,5), a la hora de realizar la media en la evaluación ordinaria se realizará con el 5,9.

Para superar la materia es imprescindible tener aprobadas las tres evaluaciones. Si no es así, el profesor de la asignatura les dará la oportunidad de recuperar aquellas evaluaciones suspensas en junio, al haberse suprimido la prueba extraordinaria de septiembre.

Según la Disposición adicional tercera de la **ORDEN de 9 de diciembre de 2022** por la que se regula la evaluación del alumnado en la Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Extremadura, la calificación se expresará de manera cualitativa. En caso de ser necesario conocer la expresión numérica, la transformación se realizará de la siguiente manera:

- a. Sobresaliente: 10.
- b. Notable: 8.
- c. Bien: 6,5.
- d. Suficiente: 5,5.
- e. Insuficiente: 4.

Igualmente, para determinar la nota cualitativa asignada a un alumno tras haber obtenido una calificación numérica al final de cada trimestre y siguiendo los procedimientos ya explicados, estableceremos los siguientes rangos:

- a. Sobresaliente: entre 9 y 10
- b. Notable: entre 7 y 8,99
- c. Bien: entre 6 y 6,99
- d. Suficiente: entre 5 y 5,99
- e. Insuficiente: entre 0 y 4,99

Si el profesor lo considera oportuno y siempre que un alumno haya tenido un comportamiento y actitud ejemplares, podrá hacer excepciones y ser un poco más laxo en la aplicación de dichos rangos. En ningún caso se ayudará a aquellos alumnos que no se hayan esforzado lo suficiente o que hayan tenido alguna actitud o comportamiento negativo a lo largo del trimestre o del curso.

En cuanto a los alumnos que están cursando los programas de **DIVERSIFICACIÓN**, legalmente no se puede tomar ningún tipo de medida diferenciadora, ya que deben llevar a cabo la asignatura con el grupo de referencia, en las mismas condiciones que el resto de sus compañeros. Esto es porque el programa en sí ya se considera una medida de atención a la diversidad.

Igualmente, en el **Anexo II** se establecen las adaptaciones que se llevarían a cabo en esta programación en caso de un nuevo e hipotético confinamiento, y que afectarían tanto a este apartado relacionado con la evaluación como a otros que consideramos importantes en un escenario online.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN. PESO (%)				
1º ESO	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE CALIFICACIÓN	OBSERVACIONES
	C.E. 1 (20%)	1.1	6%	
		1.2	5%	
		1.3	6%	
		1.4	2%	
		1.5	1%	
		1.6	1%	
	C.E. 2 (20%)	2.1	5%	
		2.2	7%	
		2.3	8%	
	C.E. 3 (20%)	3.1	5%	
		3.2	5%	
		3.3	5%	
		3.4	5%	
	C.E. 4 (20%)	4.1	7%	
		4.2	4%	
		4.3	7%	
4.4		1%		
4.5		1%		
C.E. 5 (20%)	5.1	9%		
	5.2	9%		
	5.3	2%		

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN. PESO (%)				
	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE CALIFICACIÓN	OBSERVACIONES
	C.E. 1 (20%)	1.1	6%	
		1.2	5%	
		1.3	6%	
		1.4	2%	
		1.5	1%	

<b>2º ESO</b>	<b>C.E. 2 (20%)</b>	1.6	1%	
		2.1	5%	
		2.2	7%	
	<b>C.E. 3 (20%)</b>	2.3	8%	
		3.1	5%	
		3.2	5%	
		3.3	5%	
	<b>C.E. 4 (20%)</b>	3.4	5%	
		4.1	7%	
		4.2	4%	
		4.3	7%	
		4.4	1%	
	<b>C.E. 5 (20%)</b>	4.5	1%	
		5.1	9%	
		5.2	9%	
5.3		2%		

<b>CRITERIOS DE CALIFICACIÓN. PESO (%)</b>				
	<b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>CRITERIO DE CALIFICACIÓN</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>3º ESO</b>	<b>C.E. 1 (20%)</b>	1.1	1%	
		1.2	5%	
		1.3	6%	
		1.4	2%	
		1.5	4%	
		1.6	2%	
	<b>C.E. 2 (20%)</b>	2.1	3%	
		2.2	7%	
		2.3	8%	
		2.4	2%	
	<b>C.E. 3 (20%)</b>	3.1	5%	
		3.2	5%	
		3.3	5%	
		3.4	5%	

	<b>C.E. 4 (20%)</b>	4.1	7%	
		4.2	3%	
		4.3	8%	
		4.4	1%	
		4.5	1%	
	<b>C.E. 5 (20%)</b>	5.1	15%	
		5.2	5%	

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN. PESO (%)				
<b>4º ESO</b>	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE CALIFICACIÓN	OBSERVACIONES
	<b>C.E. 1 (20%)</b>	1.1	1%	
		1.2	5%	
		1.3	6%	
		1.4	2%	
		1.5	4%	
		1.6	2%	
	<b>C.E. 2 (20%)</b>	2.1	3%	
		2.2	7%	
		2.3	8%	
		2.4	2%	
	<b>C.E. 3 (20%)</b>	3.1	5%	
		3.2	5%	
		3.3	5%	
		3.4	5%	
	<b>C.E. 4 (20%)</b>	4.1	7%	
		4.2	3%	
		4.3	8%	
		4.4	1%	
		4.5	1%	
<b>C.E. 5 (20%)</b>	5.1	15%		
	5.2	5%		

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN. PESO (%)				
1º BACHILLERATO	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE CALIFICACIÓN	OBSERVACIONES
	C.E. 1 (20%)	1.1	7%	
		1.2	5%	
		1.3	4%	
		1.4	2%	
		1.5	1%	
		1.6	1%	
	C.E. 2 (20%)	2.1	5%	
		2.2	5%	
		2.3	5%	
		2.4	5%	
	C.E. 3 (20%)	3.1	7%	
		3.2	7%	
		3.3	6%	
	C.E. 4 (20%)	4.1	2%	
4.2		7%		
4.3		7%		
4.4		2%		
C.E. 5 (20%)	5.1	10%		
	5.2	10%		

### ACTUACIÓN EN CASO DE INCAPACIDAD PARA REALIZAR LA PARTE PRÁCTICA

Los alumnos/as que presenten algún problema motor, enfermedad, lesión, etc. de forma temporal están obligados a asistir a clase por ley y serán evaluados teniendo en cuenta sus circunstancias. Las pruebas de evaluación teóricas coincidirán con el resto de compañeros y se les podrá solicitar el seguimiento de las clases prácticas, anotando en plantillas facilitadas por el docente o en un folio aportado por el alumno el desarrollo de las sesiones (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma), lo cual servirá para evaluar la parte práctica, junto con una serie de trabajos a lo largo del tiempo que dure dicha situación sobre los contenidos trabajados durante las sesiones por sus compañeros. El día que estos realicen la prueba práctica, el alumno/a podrá realizar otra prueba adaptada a su situación o ser evaluado y calificado como se acaba de especificar.

Del mismo modo, una vez recuperado, deberá realizar las pruebas prácticas realizadas por sus compañeros, teniéndose en cuenta para la calificación final.

Para que pueda darse todo lo anterior, será imprescindible la presentación de un informe médico que justifique que el alumno no puede realizar de manera ordinaria los contenidos prácticos de la asignatura.

### **ACTUACIÓN EN CASO DE AUSENCIA A UN EXAMEN**

Los alumnos que no asistan al examen y presenten su debido **justificante oficial** (ya sea médico o de otra naturaleza), podrán realizar el mismo en una fecha a convenir con el profesor. Se aclara que la mera firma de los tutores legales no será suficiente para acreditar la falta en este tipo de situaciones, porque lamentablemente de sobra son conocidos muchos casos de alumnos que no vienen a clase esos días por no haber estudiado y no por encontrarse enfermos, con el agravio comparativo que esto supone para el resto de compañeros y por el “fraude” que están cometiendo.

Será responsabilidad del alumnado solicitar y recordar al profesor la realización del examen. En caso de no presentar justificante, el examen no se repetirá y por tanto se considerará suspenso y con calificación de “cero” en los aspectos evaluados en el mismo.

Si algún alumno faltara de forma justificada (en la forma expuesta anteriormente) algún día en el que debe realizarse una presentación grupal y no ha sido posible el cambio de fecha, su nota será un “suficiente” (5) siempre que hubiera participado en el proceso de elaboración del trabajo de forma activa.

Se aclara que, aunque la Ley de protección de datos establece que no se puede divulgar ningún dato médico, si se podría y debería aportar un justificante en el que se señale que el alumno o su progenitor (como acompañante legal) han acudido al centro de salud. Este tipo de justificante no vulnera en modo alguno el derecho a la protección de datos, ya que no se especifica la causa de la visita médica, sino que simplemente se corrobora lo que hayan reflejado los padres a través de Rayuela a través del concepto predefinido como “Enfermedad”.

Del mismo modo, las actividades complementarias se considerarán un contenido y una prueba más para la calificación. La asistencia es obligatoria, por lo que si el alumno falta y no lo justifica debidamente, tampoco podrá superar la asignatura.

### **ACTUACIÓN EN CASO DE SORPRENDER A UN ALUMNO COPIANDO**

Si un alumno, durante la realización de una prueba teórica, es sorprendido con materiales referentes a dichas pruebas (chuletas, apuntes, libro...) o dispositivos de comunicación, se considerará finalizada la prueba para el alumno y su nota será “cero”, recibiendo además la pertinente sanción disciplinaria. Así pues, la materia estará suspensa y deberá recuperarla en junio. Si esta situación se produce en los exámenes de recuperación finales, la asignatura estará suspensa de manera definitiva para ese curso.

Está prohibido traer cualquier dispositivo móvil al centro, por lo que, si se detecta a algún alumno en posesión de los mismos durante un examen, se tomarán las medidas definidas en el reglamento interno del centro y, además, no se le permitirá continuar haciendo el examen, con el consecuente suspenso en el mismo. Esto será independiente a que se sepa

con certeza que lo haya utilizado para copiar, ya que es imposible saberlo sin requerir al alumno que nos enseñe el móvil sin su consentimiento, lo cual entendemos que vulneraría sus derechos.

## **ACTUACIÓN ANTE LAS FALTAS ORTOGRÁFICAS**

Para todos los alumnos, tanto en trabajos como en exámenes teóricos, cada falta de ortografía restará 0,1 puntos, hasta un máximo de 1 punto.

## **RECUPERACIÓN Y REFUERZO**

**Para aquellos alumnos que no aprueben la asignatura** al final del tercer trimestre, el Departamento de E.F. establecerá una prueba de recuperación que tendrá lugar en junio (mayo para 2º de Bachillerato) y que constará de:

- Una prueba teórica de contenidos correspondientes a los diferentes aspectos trabajados desde el punto de vista conceptual, a través de un examen.
- Pruebas prácticas relativas a los contenidos de la misma naturaleza y puestos en práctica a lo largo de los diferentes trimestres.
- Igualmente deberán presentar todos los trabajos o tareas que se hayan enviado durante el curso y que el alumno en concreto haya suspendido o no haya entregado.

Las condiciones de las pruebas anteriores serán explicadas al alumnado previamente y la calificación máxima final del curso que podrá obtener un alumno en dicha recuperación será de “suficiente”, salvo que, teniendo en cuenta las circunstancias personales individuales, el profesor considere lo contrario.

## **EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES**

Los alumnos con la Educación Física pendiente del curso anterior serán evaluados de ella durante el presente. Dichos alumnos serán evaluados por el profesor que les imparta la asignatura. El Departamento coordinará previamente dicho proceso de evaluación acordando los procedimientos oportunos y estableciendo una serie de medias de recuperación.

Por ello, para aprobar la asignatura del curso anterior deberán entregar todos los trabajos que no entregarán en su momento o en los que no alcanzaran el aprobado, realizar un examen teórico sobre los contenidos que hayan sido trabajados, realizar las pruebas pendientes en caso de que no las realizaran a lo largo del curso o en junio o no las hubieran superado, así como aprobar la Educación Física en el curso actual. El alumno será informado de la fecha de exámenes y de entrega de trabajos, contenidos y características de las pruebas a entregar o realizar a través de una o varias de las siguientes vías: documento expuesto en los tableros de las instalaciones deportivas, Classroom, Rayuela y/o de forma verbal. Igualmente se establecerán mecanismos de ayuda para la resolución de posibles dudas que ayuden al alumno a superar la materia, siempre que haya un interés y un esfuerzo por parte del mismo.

## **SITUACIÓN DE ABANDONO DE LA ASIGNATURA**

Se considerará que un alumno incurre en abandono cuando no alcance el 50% en alguno de los siguientes aspectos: 1. Tareas encomendadas a lo largo del trimestre; 2. Asistencia a clase (salvo que esté debidamente justificada); 3. Respuestas a los mensajes enviados por el profesor sobre aspectos relacionados con las tareas encomendadas, exámenes u otros aspectos de la dinámica del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Igualmente, aunque un alumno llegue al 50% en todos los supuestos anteriores, se considerará que está en situación de abandono si se encuentra desaparecido o inactivo durante la mitad de un trimestre. Es decir, deberá mostrar regularidad en el trabajo diario de la asignatura.

Si un alumno incurre en abandono, en cualquiera de los supuestos anteriormente expuestos, no podrá en ningún caso aprobar la asignatura.

## **AUTOEVALUACIÓN DEL DISEÑO Y DESARROLLO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE**

La evaluación del alumnado debe complementarse con la evaluación del propio diseño de las situaciones de aprendizaje y de la práctica docente, para asegurarnos que el proceso de enseñanza-aprendizaje esté funcionando y se esté ajustando a las necesidades del alumnado. Para ellos utilizaremos principalmente el cuaderno del profesor, donde iremos anotando las diferentes situaciones relevantes que en este sentido se vayan produciendo a lo largo de las distintas sesiones. Igualmente, pasaremos un cuestionario anónimo al alumnado al final de curso y, si es posible o lo consideramos oportuno, también al final de cada trimestre, en el cual se evalúen la asignatura en sí y la actuación del profesor.

Todos estos datos se analizarán tanto a lo largo del curso como al final del mismo, para poder así realizar las modificaciones necesarias en la programación y en nuestra actuación docente, mejorando de este modo la calidad de la enseñanza y la evolución y desarrollo de nuestro alumnado en la materia de Educación Física.

## **ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. ASIGNATURA OPTATIVA DE SEGUNDO DE BACHILLERATO**

Además de los aspectos comentados anteriormente, se tendrán en cuanto los siguientes de manera específica y exclusiva para la asignatura de Actividad Física y Salud, dadas las características especiales de la misma. Si hubiera contradicción, prevalecerán los descritos a continuación, únicamente para dicha asignatura.

### **TIPOS DE INSTRUMENTOS:**

Para la evaluación del alumnado se utilizarán diferentes instrumentos ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado, favoreciéndose la coevaluación y autoevaluación por parte del propio alumnado:

- Rúbricas de Evaluación Competencial, que se adaptarán a las actividades, ideas y productos, dentro de las distintas situaciones de aprendizaje.
- Rúbricas observación directa - Agentes evaluadores.
  - Guía de observación

- Lista de cotejo de trabajos
- Rúbricas de desempeño - Actividades, Ideas y Productos para evaluar al alumnado.
  - Destrezas o habilidades motrices
  - Deportes y juegos recreativos/alternativos
  - Deportes de equipo
  - Actividades expresivas
  - Actividades en el medio natural
- Herramientas digitales para evaluar
  - Cuaderno digital del docente Adittio.
  - Kahoot
  - Kinovea
  - Google Forms
  - Classroom
  - Aplicación Wikiloc y Strava
- Pruebas objetivas - Exámenes, controles y test de aptitud física:
  - Exámenes Orales: La valoración de los mismos estará determinada por el número de respuestas contestadas de forma correcta.
  - Exámenes Escritos: La valoración de los mismos estará determinada por el número de respuestas contestadas de forma correcta.
  - Trabajos y fichas teóricas: La valoración de los mismos estará determinada por la calidad de los mismos atendiendo a los ítems a evaluar: contenido, desarrollo, argumentación y justificación, presentación, etc. establecidos
  - Test de valoración funcional. Que se regirán por la aplicación del siguiente baremo.
  - Otros: Presentaciones, cuestionarios, formularios, exposiciones orales de contenidos o presentaciones, video tutoriales...

### CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE.

Debemos tener siempre presente los criterios de evaluación descritos en apartados anteriores y establecidos en el Currículo Oficial para el Bachillerato y su concreción curricular (**Decreto 109/2022**), y las rúbricas y diferentes instrumentos de evaluación utilizados para medir los saberes adquiridos por cada alumno al finalizar cada trimestre y al final del curso.

La valoración del desarrollo de las competencias específicas se realiza a través de los criterios de evaluación, referente principal para valorar los aprendizajes, que miden tanto los resultados como los procesos, de una manera abierta, flexible e interconectada dentro del currículo, a través de la adquisición de los saberes básicos. Estos criterios se exponen en

relación con cada competencia específica e incluyen los aspectos más representativos del nivel de desarrollo competencial que se espera que alcance el alumnado al finalizar cada etapa.

Los **descriptores operativos** están asociados del perfil de salida, y servirán a la hora de tener que tomar decisiones sobre promoción y/o titulación en función del nivel de adquisición de las Competencias Clave. En la siguiente tabla se relaciona cada una de las competencias específicas con los descriptores operativos con los que están relacionadas.

Las **técnicas** que se utilicen serán variadas, de tal forma que faciliten y aseguren la evaluación integral del alumnado y que permitan una valoración objetiva de todo el alumnado.

Los **instrumentos** de evaluación son todos aquellos utilizados por el profesorado para la observación sistemática y el seguimiento del proceso de aprendizaje del alumnado. Conviene emplear varios instrumentos de evaluación. El registro será lo más exhaustivo posible por parte del profesor, se registrará en un cuaderno digital, Additio o herramienta digital.

En cuanto a la actitud no es evaluable de manera aislada, pero sí sancionable. Además, en educación física existen criterios de evaluación relacionados con el respeto y el comportamiento en las sesiones de educación física. Además, esos malos hábitos actitudinales podrán ser sancionados con una amonestación atendiendo al ROF del centro

Otras actividades físico-deportivas opcionales como la organización – participación desempeñando diversas funciones o roles: docente con grupos del centro de un contenido específico de la materia, torneos físico - deportivos, gymkhanas, juegos de orientación, jornadas de puertas abiertas, así como la participación en proyectos del centro educativo (Aula del futuro, RadioEdu, etc.) subirán hasta un máximo de 0.5 puntos en la nota final.

El departamento, en cada programación de aula, concretará qué elementos va a utilizar para la evaluación-calificación y qué actividades, asociadas a sus correspondientes rúbricas, va a emplear.

Cálculo de la nota del trimestre y final.

- La calificación de cada trimestre se obtendrá de la suma de las notas de los apartados anteriores. Siendo necesario tener una valoración de 5 puntos o superior al menos en dos de ellos para poder proceder a la suma.
- La calificación final dependerá de las calificaciones obtenidas en los tres trimestres, debiendo someterse a la evaluación extraordinaria todo el alumnado que no supere los 5 puntos en la evaluación ordinaria.
- En definitiva, teniendo en cuenta los criterios establecidos en los dos puntos anteriores, la calificación de cada trimestre será la media aritmética de todos los criterios de evaluación abordados en ese trimestre. La calificación final del curso será la media aritmética de todos los criterios de evaluación abordados durante el curso escolar.

Todo esto nos permitirá transponer los diferentes instrumentos que hemos utilizado para evaluar los criterios de evaluación a una nota cuantitativa. En el Anexo VIII se exponen ejemplos de rúbricas donde se puede apreciar todo lo comentado en este apartado.

Consideraremos que el alumno/a ha perdido el derecho a la evaluación continua, y por consiguiente deberá presentarse a la prueba extraordinaria de septiembre, si supera el 25% de faltas de asistencia del número total de clases del curso de manera presencial.

## MENCIONES HONORÍFICAS

Según la **ORDEN de 9 de diciembre de 2022** por la que se regula la evaluación del alumnado en la Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Extremadura:

1. Al final de cada curso se podrá otorgar mención honorífica (ME) en una determinada materia a los alumnos y alumnas que hayan obtenido en la evaluación final una calificación igual o superior a 9 y, además, hayan demostrado un interés especialmente destacable. Dicha mención se consignará en los documentos de evaluación junto a la calificación numérica obtenida y no supondrá alteración de dicha calificación. El número de menciones honoríficas otorgadas para cada materia no podrá ser superior a una por cada cinco estudiantes o fracción superior a dos del conjunto del alumnado matriculado en dicha materia.

En todo caso, esta distinción se adoptará conforme a los criterios previamente acordados y establecidos en el proyecto educativo del centro.

En la última CCP del curso pasado se trató este tema, determinando que dichas menciones honoríficas se otorgan una mención por cada cinco alumnos. A priori se pensaba que era por materia e independiente del profesor. Esto ocurre en las materias comunes, como Lengua, Historia, entre otras. Este año es el primero que el Centro aplica las menciones honoríficas en 2º de Bachillerato. Estas menciones se deben otorgar dentro de la materia y mediante consenso de los profesores que impartan la materia. Por ejemplo, si Lengua Castellana y Literatura de 2º de Bachillerato la imparten tres profesores, las menciones deben ser repartidas por la materia, no por grupo. Además, estas menciones no se ven reflejadas en el boletín académico de los alumnos, sino que se ven reflejadas en su expediente académico.

Desde este departamento consideramos los siguientes criterios que deben cumplir los alumnos para que les sea otorgada la mención:

1. Su actitud y comportamiento a lo largo del curso deberá ser excelente a todos los niveles.
2. Deberán mostrar un alto desempeño práctico en las diferentes pruebas de esta naturaleza, demostrando que, más allá de la facilidad natural que puedan tener hacia dichos contenidos, se hayan esforzado en evolucionar y mejorar a lo largo de las diferentes situaciones de aprendizaje, de cada trimestre y del curso.
3. Sus calificaciones en las distintas pruebas de carácter teórico (trabajos, exámenes...) deberán ser de 9 o superior.
4. Deberán asistir al menos a un 90% de las clases y justificar adecuadamente en tiempo y forma cada una de las faltas. Igualmente, no podrán tener más de un retraso por trimestre.

## **10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

A la espera de la publicación de la nueva normativa específica al respecto, el **DECRETO 228/2014, de 14 de octubre**, por el que se regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de Extremadura, el cual se concreta en la **INSTRUCCIÓN 2/2015 de la Secretaría General de Educación**, determina lo siguiente: "Según

lo establecido en el *artículo 12* de la **Ley 4/2011, de 7 de marzo, de Educación de Extremadura**, se entiende 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”.

Así pues, nuestro deber será establecer cuantas medidas sean necesarias para que todos los alumnos puedan alcanzar el máximo desarrollo de sus capacidades personales, de forma que aseguremos su adecuado progreso. Para ello, serán de gran importancia tanto la evaluación inicial como la observación diaria, de forma que podamos detectar posibles dificultades y establecer así medidas o modificaciones adecuadas.

En este sentido, este departamento tiene como plazo hasta el 15 de noviembre para establecer y entregar a los distintos tutores las medidas, adaptaciones y ajustes que considerara necesarias atendiendo a lo dicho en los párrafos anteriores, a las características del alumnado y a las propias de nuestra asignatura.

De forma más general, y tal y como describimos en la contextualización, nos encontramos desarrollando nuestra labor docente en un centro educativo de especiales características. Por un lado, por el elevado número de población inmigrante magrebí que vive en esta población y sus alrededores. Ello es un factor elemental a tener en cuenta para que dichos alumnos y alumnas puedan recibir una adecuada formación integral a través de materias como la nuestra. Por experiencias de cursos anteriores, nos encontraremos con diversos niveles en función del dominio que tiene cada alumno/a magrebí del castellano.

Por otro lado, muchos de nuestros alumnos vienen de la Escuela Hogar y proceden de familias desestructuradas y de situaciones socioeconómicas difíciles, algo que también deberemos tener en cuenta en nuestro proceso de enseñanza-aprendizaje.

Igualmente, a aquellos alumnos que tomen medicación relacionada enfermedades o problemas de tipo cardiorrespiratorio, como por ejemplo asma, se les advertirá la obligación de llevar dicha medicación consigo en cada sesión y de comunicarle al profesor si se les hubiera olvidado algún día.

Como ya comentamos anteriormente en esta programación, aquellos alumnos con alguna necesidad educativa especial asociada a discapacidad motora o sensorial (lesiones, enfermedades), temporal o permanente, podrán solicitar la sustitución de la parte práctica de la asignatura por otro tipo de prueba, mediante instancia a este departamento, y a la que acompañarán el respectivo **Certificado o Informe Médico Oficial**. En este certificado se indicará, además de las causas, si es de carácter total o parcial. En caso de ser parcial deberá quedar reflejado si el alumno está limitado para llevar a cabo determinadas actividades y/o ejercicios, especificándose cuales y el tiempo de duración. Este departamento, en colaboración con el de Orientación, acordará las adaptaciones oportunas a la vista de los certificados médicos.

Según lo definido en la Ley, en ningún caso se prevé la exención de la asignatura. Por tanto, los alumnos con algún tipo de problema están obligados a asistir a clase, y todos serán evaluados a lo largo del curso. Para ellos, las pruebas de evaluación de tipo teórico coincidirán con las del resto del grupo al que estén asignados. Con objeto de evaluarlos lo más adecuadamente posible, y de que ocupen el tiempo semanal asignado a la materia en la consecución de los objetivos de la asignatura, deberán realizar una serie de trabajos escritos a lo largo del curso escolar. Harán, así mismo, el seguimiento de las clases prácticas de sus compañeros anotando en una plantilla facilitada por el profesor o en un folio traído por ellos mismos, el desarrollo de las sesiones (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma). Esto servirá como un dato más a tener en cuenta para la evaluación del proceso de E-A.

## 11. INTERDISCIPLINARIEDAD.

Según la nueva reforma educativa de 2022, la vinculación con otras materias es evidente y plausible. Así, es recomendable que el desarrollo de las distintas situaciones de aprendizaje incorpore enfoques y proyectos interdisciplinarios en la medida en que sea posible.

En este sentido, la Educación Física constituye un elemento fundamental dentro del currículo que interactúa con las otras materias para llegar a conseguir la formación integral y completa del alumnado. Cada materia, por sí sola, ofrece una visión sesgada de la realidad; sin embargo, juntas aportan suficientes medios, instrumentos, métodos y modelos para interpretar la realidad única y global. No en vano los objetivos generales del área se crearon para que los alumnos y alumnas alcancen unos aprendizajes a partir de la contribución de cada una de las materias.

Por sus características procedimentales, nuestra materia se convierte en una de las que más relación tiene con el resto. Así, podemos observar cómo algunos contenidos específicos aparecen y son compartidos en diferentes materias (por ejemplo, tenemos una especial relación con la Biología, en el aspecto del funcionamiento del organismo y sus estructuras; también con las Ciencias Sociales, con relación al análisis del deporte como fenómeno social y de masas o a la propia historia de la actividad físico – deportiva; también con la Tecnología, en lo que se refiere a la autoconstrucción de materiales por parte del alumnado; Educación Plástica y Visual, con aportaciones pictóricas para explicar un elemento técnico determinado; Música, a través de la expresión corporal, entre otras).

Igualmente, fomentaremos la realización de actividades conjuntas como, por ejemplo, las excursiones de senderismo que realizamos cada año en colaboración con el Departamento de Biología.

Todas estas relaciones fomentan el aprendizaje significativo y potencian un mayor y mejor conocimiento de la realidad por parte de todo el alumnado.

## 12. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

Los principales recursos que utilizaremos en el área de EF para el presente curso son:

### **RECURSOS HUMANOS:**

- El alumno/a y su experiencia (motricidad, expresión y creatividad)
- El profesor y sus explicaciones y/o ejemplificaciones.

### **INSTALACIONES:**

- El aula.
- El gimnasio.
- Las pistas polideportivas.
- Los espacios abiertos y sus alrededores.
- Los espacios comunes y exteriores del centro.
- Espacios naturales varios.

- El pabellón municipal o aula de barrio.

### MATERIAL DIDÁCTICO:

- Los apuntes y fichas elaboradas por los profesores del departamento.
- Material físico-deportivo diverso.
- Material específico de deportes alternativos, expresión corporal y actividades en la naturaleza.
- Material reciclado.
- Material audiovisual.
- Ordenadores de aulas.

En el **Anexo IV** se adjunta el inventario realizado en junio del curso pasado.

### NECESIDADES DE INSTALACIONES.

El IES “Maestro Gonzalo Korreas”, presenta una situación en cuanto a edificios muy especial, ya que se distribuye en 3 centros separados e independientes. El primero de ellos acoge a 1º y 2º de ESO y al ciclo formativo de mantenimiento de vehículos. El segundo edificio (ubicado en otra dirección, a unos 200 m. del anterior) acoge a 3º y 4º de ESO y Bachillerato. Y el tercer centro (ubicado en el otro extremo de la localidad) acoge al ciclo formativo de Administración y Comercio, entre otros.

Esta situación junto al elevado número de alumno/as que cursan la asignatura de EF, supone que el material e instalaciones se deteriore muy pronto lo que afecta ineludiblemente al normal desarrollo de las distintas unidades didácticas, siendo insuficiente para el trabajo adecuado de la mayoría de ellos contenidos. Además, existe una alta coincidencia de horarios entre los compañeros, lo cual exige un alto grado de organización y en ciertas ocasiones, como en caso de lluvia, hace inviable que todos podamos dar clase de forma práctica, obligando a algún curso a quedarse dentro del aula, con el prejuicio que ello conlleva en caso de que esta circunstancia se dé de manera repetitiva.

Por si esto fuera poco, la situación en el edificio de 1º ciclo de ESO presenta las mismas deficiencias que en cursos anteriores; el **gimnasio** es de diminutas, con columnas en medio de la instalación, techo a una altura de 3,5 metros que imposibilita el desarrollo de ciertas U.D. (voleibol, indias, bádminton, entre otras) al igual que los radiadores de calefacción y las ventanas sin protección para golpes, lo que hace de este un espacio donde el riesgo siempre está presente, algo que ya comunicamos al Equipo Directivo y estos a su vez a Inspección educativa. Recientemente se han reformado los baños, forrado las columnas y restaurado el pavimento de la instalación, pero sigue siendo insuficiente. La **pista polideportiva** tiene el pavimento muy desgastado y cubierto de hojas y basura arrojada por el alumnado durante los recreos, problema que se agrava ante las inclemencias meteorológicas (charcos y barro). En cuanto al edificio de 3º y 4º de ESO y Bachillerato, las pistas polideportivas se encuentran en un estado parecido a la del edificio Comarca de la Vera y el suelo supone un peligro importante ante una caída, especialmente por la cantidad de grava y piedras diseminadas por el mismo. En su momento, desde el Departamento de Educación Física y contando con la inestimable ayuda de los alumnos, barrimos la pista pequeña y la dejamos en las mejores condiciones posibles. Igualmente, desde Secretaría atendieron nuestras advertencias de que las vallas estaban en muy mal estado y cualquier día podrían venirse abajo, con el peligro que esto implicaba, y se hicieron obras para solucionarlo. Sea como fuere, el material del pavimento de

ambas pistas sigue siendo peligroso ante una caída y, además, no permite una práctica deportiva adecuada. A esto hay que añadir que, cuando llueve de forma continuada, se producen goteras **en el pabellón**, lo cual impide dar las clases con normalidad por el peligro de caída que esto supone, al ser un suelo altamente resbaladizo en esas condiciones.

Para tratar de amortiguar todas estas deficiencias, contamos con el **aula de barrio** (situada a pocos metros del Edificio Comarca de la Vera), cedida por el Ayuntamiento. Sin embargo, esta es compartida con el Colegio Gregoria Collado y con ASPACE, por lo que no cubre todas nuestras necesidades sino solo supone cierta ayuda en algunas horas.

Estos problemas se agravaban debido a la escasez de material que, además de ser insuficiente, gran parte del mismo se encontraba en muy mal estado. Sin embargo, tras varios cursos con los mismos miembros de departamento, hemos conseguido actualizar y mejorar la mayor parte de dicho material gracias a la asignación aportada y las facilidades desde la Secretaría del centro, y esperamos poder seguir haciéndolo durante el presente curso.

Por el momento y, en resumen, desde este departamento consideramos las instalaciones y las condiciones en las que trabajamos insuficientes tanto para garantizar una Educación Física de calidad como para cumplir con las medidas preventivas de minimización del riesgo a todos los niveles.

### 13. INTEGRACIÓN DE LAS TIC.

Desde el departamento de Educación Física queremos dar especial importancia a la utilización de las tecnologías para reforzar las enseñanzas impartidas. Utilizaremos los medios disponibles para que el alumnado:

- Conozca y profundice en el conocimiento del cuerpo, su cuidado, posibilidades, limitaciones y actuaciones ante situaciones extremas (programas de anatomía, fisiología, primeros auxilios y nutrición).
- Aplique en la práctica diaria contenidos desarrollados en el aula convencional durante la utilización del ordenador (aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de las diferentes disciplinas deportivas puestas en práctica).
- Sienta interés por la investigación (búsqueda de información diversa –juegos populares, deportes alternativos, actividades en la naturaleza-) tanto a nivel individual como en equipo.
- Aumente su motivación ante la práctica de actividad físico-deportiva.

Así, se intentará aplicar la tecnología (móviles, aplicaciones...) en el desarrollo de ciertas unidades didácticas como la condición física o la orientación. También utilizaremos la pizarra digital para la explicación de algunos contenidos teóricos y potenciaremos el uso de internet y algunos programas para la realización de ciertos trabajos de manera digital.

Igualmente, al principio del curso, cada docente enviará invitaciones al alumnado para crear los distintos grupos en Classroom, siendo de obligado cumplimiento aceptar dicha invitación y estar al tanto de la información transmitida a través de dicha plataforma a lo largo del curso. Si no es así, se podrá tener en cuenta esta circunstancia a la hora de evaluar y calificar al alumnado.

## 14. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRASCOLARES

### ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR: PROGRAMA PROADES “PROMOCIÓN Y AYUDA AL DEPORTE ESCOLAR”.

- Coordinador: Álvaro Moreno Cortés.
  - Profesores acompañantes: David Fernández Izquierdo, José Javier Morillas López.
  - Fecha: segundo-tercer trimestre.
  - Alumnos participantes: alumnado de 1º ESO, 2º ESO, 3º ESO, 4º ESO y Bachillerato.
  - Objetivos:
    1. Adquirir unos hábitos de vida saludable, la participación activa y la recreación deportiva mediante el desarrollo y la práctica del salvamento, donde el factor competición puede aparecer como medio más para mejorar la motivación de los participantes y no como un fin en sí mismo.
    2. Adquirir y desarrollar las habilidades y destrezas básicas en diferentes modalidades deportivas, utilizando la actividad física y el deporte como una herramienta fundamental para que la educación física se integre con mayor fuerza en el currículo educativo de la etapa escolar, favoreciendo el desarrollo integral de nuestros alumnos.
- \* Aún no podemos saber si nos lo concederán ni qué actividad sería.

### ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR: VIAJE A LA NIEVE.

- Coordinador: Álvaro Moreno Cortés.
- Profesores acompañantes: David Fernández Izquierdo, José Javier Morillas López.
- Fecha: segundo trimestre. Durante al menos dos días y una noche.
- Lugar de realización: La Covatilla o la Sierra de Madrid.
- Alumnos participantes: en principio para todos los cursos
- Objetivos:
  1. Adquirir y desarrollar de habilidades y destrezas específicas en la modalidad del esquí.
  2. Potenciar hábitos saludables a través del disfrute del esquí, valorando todo lo que el entorno natural puede ofrecernos para la realización de actividades físicas.
  3. Impulsar la convivencia y el respeto mutuo entre todos los compañeros, desarrollando y potenciando la autonomía del alumnado.

### ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR: ESQUÍ U OTRAS ACTIVIDADES DE NIEVE EN EL XANADÚ.

- Coordinador: Álvaro Moreno Cortés
- Profesores acompañantes: David Fernández Izquierdo, José Javier Morillas López o miembros de otros departamentos.

- Fecha: 2<sup>a</sup>-3<sup>a</sup> evaluación
- Lugar de realización: Madrid. Centro comercial Xanadú. Durante todo el día.
- Participantes: alumnos de 4<sup>o</sup> de ESO-1<sup>o</sup> Bachillerato.
- Objetivos:
  1. Aprender a organizar una actividad fuera del centro.
  2. Mejorar las relaciones entre los compañeros y el ambiente del grupo.
  3. Ser capaz de mantener una actitud respetuosa y responsable durante toda la actividad.
  4. Potenciar el gusto por la práctica físico-deportiva y afianzar hábitos relacionados.

### **ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR: KARTS.**

- Coordinador: Álvaro Moreno Cortés
- Profesores acompañantes: David Fernández Izquierdo, José Javier Morillas López o miembros de otros departamentos.
- Fecha: 2<sup>a</sup>-3<sup>a</sup> evaluación
- Lugar de realización: Entre Torrequemada y Torremocha, cerca de Cáceres. Durante todo el día.
- Participantes: alumnos de 4<sup>o</sup> de ESO - Bachillerato.
- Objetivos:
  1. Aprender a organizar una actividad fuera del centro.
  2. Mejorar las relaciones entre los compañeros y el ambiente del grupo.
  3. Ser capaz de mantener una actitud respetuosa y responsable durante toda la actividad.
  4. Potenciar el gusto por la práctica físico-deportiva y afianzar hábitos relacionados.

### **ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR: MÁSTER DE TENIS DE MADRID**

- Coordinador: Álvaro Moreno Cortés
- Profesores acompañantes: José Javier Morillas López, David Fernández Izquierdo. Otros miembros acompañantes de otros departamentos.
- Fecha: mayo (aún por determinar). Duración de un día completo.
- Lugar de realización: Madrid. Caja Mágica.
- Alumnos participantes: alumnado de 3<sup>o</sup> ESO, 4<sup>o</sup> ESO, 1<sup>o</sup> Bachillerato.
- Objetivos:
  1. Conocer y asistir a un espectáculo deportivo, aprendiendo a ser espectadores y respetando las capacidades deportivas de unos y de otros.
  2. Potenciar hábitos saludables a través de asistir a un espectáculo deportivo de gran índole.

### **ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR: RUTAS POR ESPACIOS NATURALES.**

- Coordinador: Álvaro Moreno Cortés.
- Profesores acompañantes: David Fernández Izquierdo, José Javier Morillas López. Otros miembros acompañantes de otros departamentos, principalmente Biología.
- Fecha: entre el 1 de marzo y el 31 de mayo de 2024.
- Lugar de realización: los diversos lugares y posibilidades se encuentran reflejados en la convocatoria para este curso de la Consejería de Educación, Ciencia y Formación Profesional.
- Alumnos participantes: alumnado de 1º y 2º ESO.
- Objetivos:
  1. Estimular, a través de la convivencia en espacios ajenos a la experiencia cotidiana del alumnado, la curiosidad del niño ante todo lo que le rodea, el mundo y sus gentes, asegurando así un aprendizaje continuo a lo largo de la vida y una participación crítica en la sociedad.
  2. Conocer las Áreas Protegidas de nuestra Comunidad Autónoma.
  3. Adquirir responsabilidad y compromiso con su entorno.
  4. Conocer aspectos esenciales de nuestro patrimonio natural y cultural, contribuyendo al adecuado desarrollo de la identidad regional.
  5. Potenciar hábitos saludables, realizando rutas por un entorno natural, valorando dicho entorno para la realización de actividad física.

### **ACTIVIDAD COMPLEMENT.: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN ENTORNO CERCANO**

- Coordinador: Álvaro Moreno Cortés. José Javier Morillas López. David Fernández Izquierdo
- Profesores acompañantes: Otros miembros acompañantes de otros departamentos que tengan carga lectiva directa con el grupo implicado en la actividad.
- Fecha: sin determinar. A lo largo del curso.
- Lugar de realización: entorno natural y rural próximo al centro educativo.
- Alumnos participantes: todos los cursos y niveles.
- Objetivos:
  1. Adquirir responsabilidad y compromiso con su entorno, adquiriendo un compromiso en su cuidado y conservación.
  2. Potenciar hábitos saludables, realizando diferentes actividades físico-deportivas por el entorno rural y natural, próximo al centro educativo, valorando dicho entorno para la realización de actividad física.
  3. Poner en práctica los aspectos y técnicas básicas del senderismo y actividades físico-deportivas trabajadas en clase.

### **ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA: RUTAS SENDERISTAS**

- Coordinador: Álvaro Moreno Cortés.
- Profesores acompañantes: David Fernández Izquierdo, José Javier Morillas López. Otros miembros acompañantes de otros departamentos, Biología principalmente.
- Fecha: 1er trimestre.
- Lugar de realización: entorno natural cercano. Visita a la presa de las Majadillas y la torre del INFOEX.
- Alumnos participantes: alumnado de 1º ESO.
- Objetivos:
  1. Adquirir responsabilidad y compromiso con su entorno, adquiriendo un compromiso en su cuidado y conservación.
  2. Potenciar hábitos saludables, realizando rutas por un entorno natural, valorando dicho entorno para la realización de actividad física.
  3. Poner en práctica los aspectos y técnicas básicas del senderismo trabajadas en clase.

### **ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR: ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA.**

- Coordinador: Álvaro Moreno Cortés.
- Profesores acompañantes: David Fernández Izquierdo, José Javier Morillas López. Otros miembros acompañantes de otros departamentos.
- Fecha: 2º-3er trimestre.
- Lugar de realización: cualquier lugar en el que se puedan realizar actividades en la naturaleza como piragüismo, escalada, otros deportes o actividades de aventura (tirolinas, puentes monos, etc.), orientación, RAID de aventuras, vela, etc.
- Alumnos participantes: alumnado de 3º, 4º ESO y Bachillerato.
- Objetivos:
  1. Adquirir responsabilidad y compromiso con su entorno en relación con su cuidado y conservación.
  2. Potenciar hábitos saludables, realizando actividades deportivas en el entorno natural, valorando dicho entorno para la realización de actividad física.

### **ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA: CARRERA SOLIDARIA**

- Coordinador: Álvaro Moreno Cortés.
- Profesores acompañantes: David Fernández Izquierdo, José Javier Morillas López. Resto de profesores del claustro que voluntariamente quieran colaborar.
- Fecha: por determinar, normalmente en abril.
- Lugar de realización: entorno urbano de Jaraíz de la Vera, aún por determinar.
- Alumnos participantes: todo el centro.
- Objetivos:

1. Realizar una actividad de centro donde se compartan valores de compañerismo, respeto, empatía y solidaridad.
2. Potenciar hábitos saludables, realizando una carrera solidaria por un entorno natural, valorando dicho entorno para la realización de actividad física.

### **ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR: RUTAS CICLOTURISTAS**

- Coordinador: Álvaro Moreno Cortés.
- Profesores acompañantes: David Fernández Izquierdo, José Javier Morillas López. Otros miembros acompañantes de otros departamentos.
- Fecha: 2º-3º trimestre.
- Lugar de realización: entorno natural cercano.
- Alumnos participantes: alumnado de ESO y BACHILLERATO
- Objetivos:
  1. Adquirir responsabilidad y compromiso con su entorno, adquiriendo un compromiso en su cuidado y conservación.
  2. Potenciar hábitos saludables, realizando rutas por un entorno natural, valorando dicho entorno para la realización de actividad física.

### **ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR: VISITA AL GIMNASIO DE LA LOCALIDAD**

- Coordinador: José Javier Morillas López.
- Profesores acompañantes: David Fernández Izquierdo, Álvaro Moreno Cortés. Otros miembros acompañantes de otros departamentos.
- Fecha: 1º-2º o 3º trimestre.
- Lugar de realización: gimnasio privado o público de Jaraíz.
- Alumnos participantes: todos los cursos y niveles.
- Objetivos:
  1. Valorar la importancia del desarrollo adecuado de la condición física.
  2. Aplicar los conocimientos adquiridos a través de la asignatura de forma práctica a través de las distintas actividades que se pueden llevar a cabo en un gimnasio.
  3. Adquirir conocimientos que guíen al alumnado hacia una práctica segura y funcional.

\* En su defecto, se podrá plantear la visita a cualquier otra instalación o evento deportivo, tanto en Jaraíz como en otras localidades.

### **ACT. EXTRAESCOLAR: VISITA AL INEF Y EL CAR DE MADRID + PATINAJE SOBRE HIELO**

- Coordinador: Álvaro Moreno Cortés.
- Profesores acompañantes: David Fernández Izquierdo, José Javier Morillas López. Otros miembros acompañantes de otros departamentos.

- Fecha: 2º trimestre. Durante todo el día.
- Lugar de realización: Madrid
- Alumnos participantes: 4º de ESO y Bachillerato..
- Objetivos:
  1. Tener la oportunidad de visitar las instalaciones en las que entrenan los deportistas de alto rendimiento de este país y ver en acción a algunos de ellos, como Carolina Marín o Lidia Valentín.
  2. Practicar otro tipo de deportes y actividades físicas poco comunes para el alumnado.
  3. Motivar a aquellos alumnos interesados a realizar en el futuro cercano estudios relacionados con las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

### **ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR: OLIMPIADAS INTERCENTROS**

- Coordinador: Álvaro Moreno Cortés.
- Profesores acompañantes: David Fernández Izquierdo, José Javier Morillas López. Otros miembros acompañantes de otros departamentos.
- Fecha: fecha por determinar.
- Lugar de realización: Plasencia.
- Alumnos participantes: todos los cursos y niveles.
- Objetivos:
  1. Promocionar la práctica de actividad física y deporte.
  2. Fomentar las relaciones entre alumnos de distintos centros.
  3. Potenciar actitudes de juego limpio y en equipo.

### **ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA: SEMANA CULTURAL, DÍA DEL CENTRO Y RECREOS.**

- Coordinador: Álvaro Moreno Cortés.
- Profesores acompañantes: David Fernández Izquierdo, José Javier Morillas López. Otros miembros acompañantes de otros departamentos.
- Fecha: recreos, semana cultural, día del centro. Competiciones deportivas y otras actividades relacionadas con la asignatura.
- Lugar de realización: IES Maestro Gonzalo Korreas.
- Participantes: alumnado y personal del centro.
- Objetivos:
  1. Potenciar hábitos saludables con la realización de actividades deportivas.
  2. Aprender a competir, respetando a los compañeros, adversarios, jueces y al resultado.
  3. Aprender a ser espectadores.
  4. Participar con voluntad de autosuperación, valorando la importancia de la práctica de actividad física para la salud.

5. Cooperar con los compañeros para conseguir el objetivo planteado, asumiendo las funciones atribuidas dentro de un grupo.

\* Aclaremos que, en caso de que el responsable o los profesores acompañantes definidos en cada una de las actividades expuestas anteriormente no pudieran ir por cualquier motivo, se buscará otros compañeros que pudieran estar interesados.

## 15. BIBLIOGRAFÍA

- **Ley Orgánica 3/2020**, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- **Ley 4/2011**, de 7 de marzo, de Educación de Extremadura. (LEEX)
- **Real Decreto 83/1996**, de 26 de enero, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- **DECRETO 110/2022, de 22 de agosto**, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- **DECRETO 109/2022, de 22 de agosto**, por el que se establecen la ordenación y el currículo del Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura
- **Real Decreto-ley 31/2020**, de 29 de septiembre, por el que se adoptan medidas urgentes en el ámbito de la educación no universitaria.
- **Protocolo preventivo** para los centros educativos y de apoyo a la enseñanza públicos dependientes de la consejería de educación y empleo de la Junta de Extremadura.
- **ORDEN de 3 de junio de 2020** por la que se regula el derecho del alumnado a una evaluación objetiva y se establece el procedimiento de revisión y reclamación de las calificaciones y de las decisiones de promoción, certificación u obtención del título correspondiente.
- **ORDEN de 9 de diciembre de 2022** por la que se regula la evaluación del alumnado en la Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- **Decreto 228/2014**, de 14 de octubre, por el que se regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de Extremadura
- **Instrucción 2/2015** de la S.G.E. por la que se concretan determinados aspectos sobre atención a la diversidad según lo establecido en el decreto 228/2014, de 14 de octubre.
- **Instrucción nº 23/2014**, de la S.G.E. sobre actividades complementarias y extraescolares organizadas por los centros docentes sostenidos con fondos públicos de Extremadura.
- **Instrucción de 3 de julio de 2013**, de la Secretaría General de Educación, por la que se modifican las Instrucciones de la Dirección General de Política Educativa, de 27 de junio de 2006, que concretan las normas de carácter general a las que deben adecuar su organización y funcionamiento los Institutos de Educación Secundaria y los Institutos de Educación Secundaria Obligatoria de Extremadura.

- **Documento-guía para elaboración de programaciones didácticas secundaria LOMLOE.**
- **ALONSO MARAÑÓN, P. y otros.** (1994). La Educación Física y su Didáctica. Madrid: Publicaciones I.C.C.E.
- **ALVAREZ BUENO, G.** (1990). Guía para una Educación Física no sexista. Madrid: M.E.C.
- **ARRAEZ MARTÍNEZ, J. M.** (1995). Aspectos básicos de la Educación Física en Secundaria. Sevilla: Wanceulen.
- **ARRANZ ALES, F.J.** (1998). Materiales curriculares para profesorado de Educación Física. Sevilla: Wanceulen.
- **ARTEAGA, M. VICIANA, V. Y CONDE, J.** (1997). Desarrollo de la expresividad corporal. Barcelona: INDE.
- **BLÁNDEZ ÁNGEL, J.** (1995). La utilización del material y del espacio de Educación Física. Barcelona: INDE.

## 16. ANEXOS

### **ANEXO I. DERECHOS Y OBLIGACIONES DEL ALUMNADO EN E.F.**

Como principal protagonista del proceso de enseñanza y aprendizaje, el alumnado debe conocer en todo momento sus derechos y obligaciones. En nuestro objetivo de formar individuos competentes y responsables, adjuntamos algunos de los derechos y obligaciones que tiene todo alumno en nuestra materia:

#### **DERECHOS:**

- Recibirás en todo momento una enseñanza de calidad, acorde a las exigencias legislativas vigentes.
- Tendremos en cuenta en todo momento tus características. No pretendemos que seas un deportista de alto nivel, sí queremos que comprendas los aspectos básicos del funcionamiento del organismo durante la práctica de actividad físico – deportiva y qué elementos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) forman parte de la misma (aspectos técnicos, tácticos, reglamentarios, normas de actuación, respeto, colaboración...).
- Tendrás derecho a una evaluación justa, acorde a los contenidos que se hayan tratado.
- Si necesitas en algún momento algún tipo de ayuda, el departamento y tu profesor te la proporcionará y velará por que recibas respuestas educativas adecuadas.
- Los profesores que formamos el Departamento de Educación Física valoramos extraordinariamente tu capacidad de implicación y esfuerzo en las clases (participación, actitud positiva, organización y recogida del material, respeto a los compañeros y al profesorado...) y queremos hacerte llegar este aspecto porque repercutirá muy positivamente en tu evaluación. Recuerda que tiene más posibilidades de sacar buena nota un alumno/a que demuestra día a día su dedicación y actitud positiva que aquel alumno/a que “hace muy bien todo”, pero mantiene una actitud pasiva y de rechazo a la asignatura.
- Si tienes algún problema con el profesor, hazlo saber y trata de mantener un diálogo coherente. Nos consideramos personas abiertas y estamos dispuestos en todo momento a darte explicaciones adecuadas y a escuchar tus propuestas o exigencias. La cordialidad entre profesor y alumno es fundamental para que recibas una enseñanza de calidad.

#### **OBLIGACIONES:**

- La asistencia a las clases es obligatoria, y en todas ellas el profesor responsable pasará lista. Las faltas serán tenidas en cuenta en la evaluación siempre y cuando no estén justificadas adecuadamente o, a pesar de estar justificadas, el departamento considere que no es motivo justificable de falta. Si faltas a cinco o más sesiones de manera injustificada en un trimestre, tu evaluación será negativa, a pesar de que tus pruebas hayan sido satisfactorias. Debes presentarnos el justificante antes de dárselo al tutor.
- Al igual que la asistencia, exigimos puntualidad. Si llegas injustificadamente tarde en cinco o más sesiones en un trimestre, tu evaluación será negativa.
- En todo momento deberás traer ropa deportiva adecuada para desarrollar las clases. Esta se compone de chándal, camiseta deportiva, calcetines y zapatillas. En épocas de calor, podrás traer pantalón corto deportivo si lo crees necesario. Es obligatorio tener las zapatillas correctamente atadas, sabemos que está de moda tenerlas desatadas, pero ten en cuenta que ello perjudica seriamente la estabilidad de tus pies y puedes lesionarte de gravedad. Como pretendemos que aprendas a cuidar tu salud, nos vemos obligados a

tomar esta medida. Recuerda que, a pesar de tener clases en el aula, tu indumentaria debe ser la adecuada. Si durante más de tres ocasiones por trimestre no traes la ropa adecuada, tu evaluación será negativa. En este apartado no se permite justificación alguna (ej.: “mi ropa está en la lavadora”).

- Deberás traer una bolsa de aseo con una camiseta limpia, toalla o toallitas y desodorante. Si no lo traes en cinco o más ocasiones por trimestre, tu evaluación será negativa.
- Deberás comunicar al profesor si tuvieras alguna enfermedad o problema que puedan verse condicionados o agravados por la actividad física y llevar a clase la medicación correspondiente, como por ejemplo el broncodilatador en el caso de los alumnos asmáticos.
- Si por motivo justificado o no, no pudieras formar parte de la sesión, deberás ayudar al profesor a organizar la misma y tomar nota utilizando una plantilla que él mismo te proporcionará para anotar los aspectos que durante la sesión se trabajan.
- A la hora de realizar prácticas queda prohibido llevar anillos, pulseras, relojes, cadenas, pendientes, comer chicle... ya que pueden provocarte heridas o lesionar a algún compañero/a.
- La permanencia en las instalaciones deportivas y sus alrededores queda terminantemente prohibida en horas de clase. Deberás estar en el aula con el profesor de guardia.
- Deberás mantener en todo momento una actitud de respeto hacia los compañeros o el profesor. Desde el Departamento de Educación Física valoramos enormemente esta circunstancia, por lo que tomaremos inmediatamente las medidas oportunas y te sancionaremos de forma grave o muy grave en función del hecho producido. Este tipo de sanciones tendrán a su vez una repercusión importante en tu calificación. Igualmente, si recibes dos o más sanciones graves o muy graves, tu evaluación será negativa.
- Es deber y obligación de todos cuidar el material y las instalaciones. Si causas algún desperfecto intencionadamente, deberás repararlo o reponerlo e influirá negativamente en tu evaluación.
- Si padeces algún problema de salud que consideras importante, háznoslo saber y el departamento tomará las medidas oportunas en tu caso, especialmente si puede verse afectado por la práctica de actividad física y deporte. Recuerda que nadie está exento de la clase de Educación Física, pero tienes derecho a recibir las adaptaciones y atenciones oportunas. Y tampoco olvides traer tu medicación en caso de necesitarla (por ejemplo, broncodilatador si eres asmático/a).
- Tienes el derecho pero también el deber de asistir a las actividades complementarias organizadas por este departamento, especialmente en cuanto a la Semana Cultural y la Carrera Solidaria se refiere. Es un contenido más y, por tanto, si no asistes no podrás superar la asignatura.
- Recuerda que estas son normas básicas de comportamiento y actitud que debes seguir. Pretendemos con ellas ofrecerte una educación de calidad, y que veas nuestra materia como necesaria, divertida y adaptada a todas las personas, independientemente de sus hábitos de actividad física.

## **ANEXO II. ADAPTACIONES DE LA PROGRAMACIÓN ANTE UN POSIBLE CONFINAMIENTO Y ESCENARIO ONLINE**

A continuación, se detallan las medidas que se llevarían a cabo para adaptar la programación detallada anteriormente en caso de regresar a un confinamiento y a un escenario online (o la parte online dentro de una semi-presencialidad). La coordinación entre los miembros del Departamento se realizará telemáticamente con reuniones por videoconferencia, uso de mensajería y documentos on-line.

**Todos aquellos aspectos que no se traten en este anexo se respetarán en la forma que están expresados en la programación ordinaria.**

### **CONTENIDOS**

Los contenidos se adaptarán en función de las circunstancias y también de los mínimos exigidos, como explicaremos en el apartado de la evaluación. Por tanto, los contenidos a tratar se limitarán a aquellos cuya aplicación sea viable y que tengan relación con los estándares considerados mínimos en la evaluación ordinaria. Del mismo modo, se podrán reducir o suprimir ciertos contenidos en función del criterio del departamento, siempre que se considere positivo para el aprendizaje del alumnado o cuando alguno de ellos no se pueda desarrollar adecuadamente dadas las circunstancias.

Teniendo en cuenta una posible normativa futura que impida avanzar en “contenidos nuevos” y calificarlos, tal y como sucedió en el confinamiento pasado, no se considerarán de esta naturaleza aquellos que se utilicen como medio para el trabajo y refuerzo de otros ya trabajados anteriormente. Un ejemplo claro de esto podría ser la utilización del kick boxing o bailes (entre otros) como repaso y mejora de la condición física trabajada generalmente en el primer trimestre del curso. En este caso, no se puede considerar un avance de contenidos ya que no supondrá una memorización, esfuerzo o dificultad añadida para el alumno, sino simplemente se entenderán y plantearán como un medio para, en este ejemplo concreto, el continuo desarrollo de la condición física y la salud de una manera variada y motivante, así como de otros aspectos interdisciplinares o transversales como la redacción de comentarios o la grabación de vídeos, por ejemplo.

Igualmente, se tendrán en cuenta las circunstancias y los recursos de los alumnos. En caso de que algún alumno no pueda acceder a alguno de los contenidos tratados, deberá comunicarlo al profesor y justificarlo debidamente. En el caso de problemas de conexión a internet, no habrá justificación alguna cuando un alumno se conecte, presente trabajos o se encuentre activo en otras asignaturas, pero no en la nuestra. Si existiera dicha justificación y si fuera necesario y no existiera otra alternativa, se buscarán medios para que pueda seguir la asignatura de la forma más provechosa posible, haciéndole llegar por escrito las distintas tareas y recogiendo del mismo modo, tal y como sucedió en algunos casos muy concretos en el confinamiento pasado.

Siendo nuestra asignatura de un carácter especial y eminentemente práctico, se hace más complicado que en otras áreas el desarrollo de los contenidos en una enseñanza online. Sin embargo, se intentará en la medida de lo posible potenciar la práctica por parte del alumnado, con todos los beneficios que esto conlleva, más aún en una situación de este tipo. Por ello, la mayoría de las actividades encomendadas tendrán una parte práctica y otra parte teórica o de reflexión, según el contenido. Los alumnos deberán realizar ambas partes, no solo la teórica, y se establecerán mecanismos para intentar comprobarlo dentro de la dificultad que esto supone.

### **METODOLOGÍA**

En relación con el último párrafo del apartado anterior, Se adoptará una metodología de trabajo adaptada a la enseñanza a distancia que combine sesiones de videoconferencia y

tareas individuales en las que el alumno pueda trabajar de manera autónoma y/o en colaboración con otros compañeros de forma on-line. Se seguirá por tanto el horario establecido desde Jefatura, a través de sesiones de Google Meet u otra plataforma similar, donde se expliquen los trabajos o tareas encomendadas, se resuelvan dudas respecto a los mismos o se desarrollen contenido de carácter práctico guiados por el profesor y seguidos por los alumnos. La asistencia a dichas sesiones será obligatoria y, si no es así, se registrará la ausencia en Rayuela y se tomarán las medidas previstas en la programación ordinaria y en las “obligaciones del alumno”.

Ante una situación de semi-presencialidad, se combinarán los contenidos teóricos o prácticos trabajados de forma presencial con otros trabajos o tareas relacionadas que el alumno llevará a cabo en su domicilio.

En cuanto a las plataformas educativas, por instrucciones del Equipo Directivo, solo se podrán utilizar eScholarium y Classroom (para cuestiones de carácter teórico) y Meet (para videoconferencia o clases en directo). Desde este departamento, limitaremos el correo corporativo y Rayuela para la comunicación con las familias. Ya en el inicio de curso se han creado las clases de Classroom y se ha invitado a todos los alumnos a unirse a las diferentes clases virtuales.

El horario de atención al alumnado y a las familias coincidirá, salvo circunstancias excepcionales, con el horario escolar. Igualmente, los alumnos deberán presentar las tareas y preguntar dudas dentro del horario de Educación Física determinado, salvo que comuniquemos lo contrario desde el departamento, por las características complejas de una determinada tarea o por un problema o circunstancia puntual.

### **ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Cada docente, asesorado por el Departamento de Orientación, adaptará los ajustes curriculares y las medidas de atención a la diversidad a la nueva situación y metodología.

### **EVALUACIÓN**

#### **Establecimiento de los “mínimos evaluables”**

La evaluación se limitará a los mínimos exigidos en la asignatura. Como ya comentamos en el apartado de evaluación en la programación ordinaria, el **Real Decreto-ley 31/2020, de 29 de septiembre, por el que se adoptan medidas urgentes en el ámbito de la educación no universitaria**, establece que los estándares de aprendizaje evaluables tendrán carácter orientativo. De esta forma, los estándares marcados como mínimos en dicha programación, nos servirán orientativamente para determinar así mismo los contenidos y criterios de evaluación mínimos a los que se limitará la evaluación en un escenario online. A continuación, exponemos un ejemplo que clarifique todo esto.

Centrándonos en el primer curso de ESO y en el primer bloque de contenidos, un estándar de aprendizaje “mínimo” sería el *2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo*. Asociado a este y teniendo en cuenta el currículo oficial, tendríamos, por ejemplo, el criterio de evaluación número 2, *Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo*, relacionado a su vez con el contenido *Acondicionamiento físico, condición física y salud. Identificación de las capacidades físicas básicas. Trabajo armónico de las mismas teniendo en cuenta las fases sensibles de su desarrollo*.

Por tanto, los estándares de aprendizaje mínimos se tomarían como orientativos y los contenidos y criterios de evaluación serían evaluados y calificados de la manera ya expuesta

en la programación ordinaria. Si no se pudieran realizar pruebas presenciales, los instrumentos de evaluación de carácter teórico se limitarán a trabajos, tareas o proyectos.

Pero no solo se evaluarán y calificarán los contenidos y criterios de carácter teórico sino también los actitudinales a través de, entre otros aspectos, el interés mostrado, la asistencia a las clases online, la atención mostrada en las mismas y las preguntas realizadas al profesor, tanto de forma oral como escrita. Lo mismo sucederá con los de carácter práctico, a través, por ejemplo, de la grabación y envío de vídeos practicando las actividades planteadas por el profesor (bailes, gestos deportivos, ejercicios de condición física, relajación...) o el seguimiento de sesiones online dirigidas por este. Algunos instrumentos como las exposiciones orales o comentarios de opinión tendrán un carácter teórico-práctico, evaluando y calificando tanto el contenido como la capacidad de expresión y la claridad en las explicaciones.

### **Criterios de calificación**

Por todo lo dicho anteriormente, se respetará lo expuesto al respecto en la programación ordinaria, valorando al alumno a través de los procedimientos e instrumentos de evaluación tanto de carácter teórico como práctico y actitudinal.

Debido a que la programación debe ser un elemento abierto, flexible y sensible a las diferentes situaciones y cambios que se puedan ir produciendo, en caso de una enseñanza online se considerarán como mínimos algunos estándares que no lo eran en una enseñanza presencial, debido a la relevancia y protagonismo que estos adquieren en un contexto de estas características. Así, los estándares de aprendizaje que hacen referencia a las tecnologías de la información y comunicación y la utilización de los recursos tecnológicos, y que corresponden generalmente con los dos últimos de cada bloque de contenidos, pasarán a ser considerados “mínimos” y, por tanto, serán evaluados y calificados los contenidos y criterios de evaluación relacionados con estos. Para que este cambio sea justo y se adapte a los conocimientos previos y nivel del alumnado en la materia, se impartirán cuestiones básicas al respecto al inicio y a lo largo del curso presencial (como ya se explicó en el apartado 14 de la programación, relacionado con las TIC) y, si fuera necesario, también al inicio del confinamiento.

Lógicamente nos referimos a los “mínimos” que se puedan y se hayan trabajado en el período concreto, ya que es muy probable que por tiempo, por recursos o por otros motivos, no se puedan desarrollar todos.

### **Ponderación**

En el pasado confinamiento, adaptamos los pesos de las evaluaciones de cara a la calificación final con el objetivo de ayudar al alumnado ante una situación compleja. De este modo, en la CCP se decidió que el peso de la tercera evaluación quedaría en un 20%, mientras que la primera y segunda 40 y 40 respectivamente. Consideramos que en un nuevo confinamiento ya no tendría sentido modificar este aspecto, ya que ya no sería algo nuevo para el alumnado. Además, desde nuestra materia ya se facilitan de por sí muchos de los contenidos y se suprimen otros, al no poder impartirse o evaluarse. Por tanto, creemos que no sería justo ni bueno para los alumnos facilitarles aún más la asignatura. Así pues, ante un escenario online se mantendrá el peso equitativo de cada evaluación (33'3%).

### **Plazo de entrega de tareas, trabajos y proyectos**

El plazo máximo será de cinco días desde que sea asignado. Al contrario que en la enseñanza presencial, el alumno podrá entregar el trabajo posteriormente y ser evaluado, dando cierta flexibilidad que compense posibles dificultades que puedan surgir o la acumulación de tareas de otras asignaturas. Sin embargo, este hecho tendrá una penalización de dos puntos por cada día de retraso, hasta un máximo de dos días naturales. De esta forma,

el alumno solo podría alcanzar como máximo un ocho (si se retrasa un día) o un seis (si se retrasa dos días). Si el alumno se retrasa tres o más días naturales sobre el plazo fijado, perderá el derecho a ser evaluado en la tarea correspondiente y su calificación en la misma será de “cero”.

Así pues, un alumno que entregue una tarea en un plazo superior a siete días naturales, ya no podrá hacerlo a lo largo del trimestre.

En algunas situaciones extraordinarias, debido a la complejidad de la tarea encomendada, se podrá plantear plazos superiores a cinco días, siempre que el profesor así lo considere oportuno y lo comunique por escrito al alumnado.

### **Abandono de la materia.**

Desde el Departamento de Educación Física pensamos que este aspecto es de una gran relevancia para que no se vuelvan a reproducir situaciones injustas e intolerables que se dieron en el pasado confinamiento. Se considerará que un alumno incurre en abandono cuando no alcance el 50% en cualquiera de los siguientes aspectos: 1. Tareas encomendadas a lo largo del trimestre; 2. Asistencia a las clases online; 3. Respuestas a los mensajes enviados por el profesor.

Igualmente, aunque un alumno llegue al 50% en todos los supuestos anteriores, se considerará que está en situación de abandono si se encuentra desaparecido durante la mitad de un trimestre. Es decir, deberá mostrar regularidad en el trabajo diario de la asignatura.

Si un alumno incurre en abandono, en cualquiera de los supuestos anteriormente expuestos, no podrá en ningún caso aprobar la asignatura al no haber alcanzado los mínimos establecidos.

### **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

Se podrán planificar algunas actividades complementarias que se adapten a la enseñanza a distancia como participación en concursos o certámenes, visitas virtuales a museos, conferencias on-line...

### **ANEXO III. EDUCACIÓN FÍSICA BILINGÜE**

Como norma general, se establecerán las mismas medidas aplicadas en la Educación Física ordinaria y definidas en la presente programación. Sin embargo, se tendrán en cuenta algunos aspectos específicos:

- No se podrán utilizar los contenidos teóricos en inglés para calificar negativamente al alumnado, únicamente para subir nota siempre que el profesor lo considere oportuno.
- Sin embargo, si se evaluará de manera indirecta a través de la utilización oral del idioma durante las clases determinadas. En este sentido, durante la total duración de aquellas clases que se desarrollen en inglés, los alumnos no podrán comunicarse en español ni con el profesor, ni con la auxiliar, ni con los compañeros. El profesor estará atento a esta circunstancia y anotará en su lista de control o en el registro anecdótico de actitudes aquellas ocasiones en las que los alumnos no cumplan con esta norma, teniéndolo en cuenta para la calificación final del trimestre y del curso, dentro de los criterios de evaluación y saberes básicos de carácter actitudinal.
- Si se encomienda algún trabajo escrito, este siempre tendrá al menos una parte que deberá ser redactada en inglés de manera obligatoria. Si no es así, el trabajo no se corregirá, y de nuevo se tendrá en cuenta para la calificación. Matizamos que no se tendrá en cuenta el contenido o la gramática en inglés, sino que se haya realizado la parte correspondiente en dicho idioma.
- Por tanto, y teniendo en cuenta lo anterior, desde la asignatura de Educación Física se pondrá el acento en trabajar la competencia oral, ya que consideramos que es lo más importante para el aprendizaje del idioma y en lo que más podemos contribuir desde nuestra materia. Sin embargo, es precisamente este aspecto el que más complejidad implica, ya que el alumnado en general se muestra muy reticente a hablar en inglés durante las clases, y es por ello que vamos a intentar revertir dicha situación a través de lo comentado en los puntos anteriores.
- Lamentablemente, por segundo curso consecutivo no contamos con auxiliar de conversación.

**ANEXO IV. INVENTARIO JUNIO 2024**  
**INVENTARIO DEPARTAMENTO DE**  
**EDUCACIÓN FÍSICA JUNIO 2024**

**EDIFICIO KORREAS**

**Condición física**

- Balones medicinales= 10 (2 kg.); 12 (3 kg.); 13 (4kg.); 1 (5 kg.)
- Cuerdas combas= 39 (muchas de ellas en mal estado o regular)
- Combas elásticas= 6
- Cuerdas largas= 2
- Cinturones elásticos= 2
- Bandas elásticas= 20 (17 en mal estado o regular)
- Mancuernas 2kg.= 2
- Soga sokatira= 1
- Sogas trepa techo= 19
- Picas madera= 12
- Picas hierro= 4
- Esterillas= ¿??
- Colchonetas= 30
- Porta-colchonetas= 1
- Quitamiedos= 3
- Bancos= 15
- Escaleras madera= 2
- Plinto= 2 (1 en mal estado o regular)

**Deportes colectivos**

- Balones balonmano= 32 (12 en mal estado o regular)
- Balones baloncesto= 36 (20 en mal estado o regular)

- Balones fútbol-sala= 19 (3 en mal estado o regular)
- Balones fútbol-sala talla 3= 5
- Balones fútbol= 1
- Balones voleibol= 23 (4 en mal estado o regular)
- Redes voleibol= 1
- Postes voleibol= 1 juego
- Balones rugby= 9
- Petos=
- Redes para balones= 3
- Bolsas para balones= 2
- Cinta con pesos (a modo de red)= 2 (comprobar número)

**Deportes individuales y de adversario**

- Raquetas bádminton= 32 (12 en mal estado o regular)
- Fundas raquetas bádminton= 25
- Bolsa raquetas bádminton= 1
- Volantes bádminton= 50 (20 en mal estado o regular)
- Redes bádminton= 2
- Postes bádminton= 1 juego
- Pelotas tenis= 1
- Minitramp= 3 (1 en mal estado o regular)
- Trampolín / saltador madera= 1
- Pelotas de rítmica= 17
- Red de ping-pong fija= 1

- Palas ping-pong= 4
- Pelotas ping-pong= 91
- Pesos atletismo= 3
- Discos atletismo= 4
- Testigos atletismo= 6
- Vallas atletismo= 4

### Deportes alternativos, populares y otros

- Pelotas gomaespuma= 26 (9 en mal estado o regul)
- Sticks unihockey= 1. El resto se subieron arriba
- Pelotas unihockey plástico= 23
- Pelotas unihockey gomaespuma= 3
- Juego de la rana (material reciclado)= 1
- Pelota de kin-ball= 1

### Actividades en la naturaleza

- Rocódromo= 1
- Cuerdas escalada= 1
- Balizas orientación= 11
- Brújulas= 20
- Grapadora / marcador= 23
- Cascos= 2
- Mosquetones= 1

### Actividades expresivas y rítmicas

- Equipo música= 1 (el reproductor es antiguo)
- Steps aeróbic= 13
- Bases steps= 15

### Materiales multiuso y otros

- Porterías hockey= 2
- Palas playa= 2
- Pelotas palas pequeñas= 12
- Pelotas palas azules bote alto: 24
- Pelota gomaespuma pala= 1
- Mazas malabares= 13(madera, 3 en mal estado o regular; 4 (plástico).
- Bolos de plástico= 1 juego completo
- Indiakas= Ninguna
- Bates béisbol / softball= 5 (3 en mal estado o regular)
- Pelotas béisbol / softball= 1
- Frisbees= 2 de gomaespuma. El resto están arriba
-

- Balones gigantes= 2
- Conos=
- Conos bajos (setas)= 58
- Aros= 16 (1 en mal estado o regular); 3 (madera)
- Altímetros= 4
- Compresor= 1
- Goma elástica= 2x 20 metros aprox.
- Cinta métrica= 2
- Cronómetro= 1
- Alargadera= 1
- Cinta señalizadora de plástico= 3
- Alargadera 4 enchufes= 1

### EDIFICIO COMARCA

#### Condición física

- Balones medicinales= 2 (2 kg.); 5 (3 kg.); 4 (5 kg.)
- Cuerdas combas= 30 (6 en mal estado o regular)
- Sogas trepa techo= 2
- Picas madera largas= 4 (1 en mal estado o regular)
- Esterillas= 17
- Colchonetas= 30 (10 en mal estado o regular)
- Colchonetas pequeñas= 5
- Quitamiedos= 1
- Bancos= 9 (1 en mal estado o regular)
- Potros= 2 (en mal estado o regular)
- Balones baloncesto= 19 (8 en mal estado o regular)
- Canastas baloncesto móviles= ¿?
- Redes canastas= 1 juego
- Balones fútbol-sala= ninguno
- Balones fútbol= 6
- Balones balonmano= 2 + 1 de gomaespuma
- Balones voleibol= 2
- Redes voleibol= 1
- Postes voleibol= ¿?
- Balones rugby= 2
- Petos= 37
- Redes para balones= 5 (3 en mal estado o regular)

#### Deportes individuales y de adversario

- Raquetas bádminton= 14
- Fundas bádminton= 6 (entran dos en cada una)
- Volantes bádminton= 20

#### Deportes colectivos

- Balones balonmano= 7 (7 en mal estado o regular)

- Redes bádminton= 1
- Postes bádminton=
- Palas pádel= 24
- Pelotas tenis/pádel= 10 (5 en estado regular)
- Pelotas palas azules bote alto= 14
- Pelotas palas gomaespuma= 7
- Minitramp= 1
- Pelotas rítmica= 18 (varias en mal estado o regular)
- Pesos atletismo= 3 (3 en mal estado o regular)
- Discos atletismo= 4 (4 en mal estado o regular)
- Testigos atletismo= 33
- Vallas atletismo= 4
- Cintas flag-football= 20 (10 rojas y 10 azules)
- Bolos de plástico= 1 juego completo
- Indiakas= 20 (todas en muy mal estado)
- Bates béisbol / softball= 5 (3 en mal estado o regular)
- Indiakas de pie= 2
- Chaleco cácher béisbol= 1
- Máscara cácher béisbol= 1
- Pelotas béisbol / softball= 2
- Balones tor-ball= 2 (2 en mal estado o regular)
- Frisbees= 16
- Frisbee plástico blando amarillo= 1
- Aros voladores= 25
- Pañuelos de seda= 22

### Deportes alternativos, populares y otros

- Pelotas gomaespuma= 5 (3 en mal estado o regular)
- Pelotas gomaespuma pequeñas= 4
- Zancos madera y plástico= 16
- Sticks unihockey= 24 (8 en mal estado o regular)
- Pelotas unihockey plástico= 21 (alguna rota)
- Pelotas unihockey gomaespuma=
- Porterías hockey= 2
- Palas shuttleball= 4 (4 en mal estado o regular)
- Volantes shuttleball: 16 (11 en mal estado o regular)
- Palas tela= 27
- Palas madera maciza frontón: 2
- Palas playa madera= 8 (8 en mal estado o regular)
- Pelotas palas= 14
- Pelotas palas foam= 4
- Pelotas malabares= 9 (7 en mal estado o regular)
- Rodillo plástico equilibrio= 1

### Actividades en la naturaleza

- Balizas orientación= 1
- Brújulas= ¿??
- Grapadora / marcador= 1
- Tiendas de campaña= 2

### Actividades expresivas y rítmica

- Equipo música= 1 (es antiguo y suena muy mal)

### Materiales multiuso y otros

- Balones gigantes= 1
- Pelotas de colores plástico= 29
- Conos= 28 (3 en mal estado o regular)
- Conos bajos (setas)= 82
- Conos bajos (setas más altas y de plástico duro)= 11
- Aros= 16

- Goma elástica= 2x 20 metros aprox.
- Compresor= 1
- Cinta métrica= 1 x 25 Metros
- Pizarra.

## ANEXO V

### PRESENTACIÓN

**SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:**

**TÍTULO:**

**ETAPA:**

**CURSO:**

**MATERIA:**

**TEMPORALIZACIÓN:**

**PRODUCTO FINAL O EVIDENCIAS:**

-  
-

-  
-

**PUNTO DE PARTIDA**

-  
-  
-

**JUSTIFICACIÓN/ DESCRIPCIÓN**

-  
-  
-

### 3. RELACIÓN CON EL RESTO DE ELEMENTOS DEL CURRÍCULO

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS

**4. INTERDISCIPLINARIEDAD**

- 
- 
- 

**5. PRODUCTO FINAL O EVIDENCIAS**

- 
- 
-

## 6. ACTIVIDADES Y RECURSOS

DE CONOCIMIENTO O INTRODUCCIÓN		
BÁSICA	INTERMEDIA	AVANZADA
DE MOTIVACIÓN		
BÁSICA	INTERMEDIA	AVANZADA
DE DESARROLLO		
BÁSICA	INTERMEDIA	AVANZADA
DE EVALUACIÓN		
BÁSICA	INTERMEDIA	AVANZADA
DE ANÁLISIS Y RECONDUCCIÓN		
BÁSICA	INTERMEDIA	AVANZADA

<b>OTRAS</b>		
<b>BÁSICA</b>	<b>INTERMEDIA</b>	<b>AVANZADA</b>

### 7. ORGANIZACIÓN DEL AULA / METODOLOGÍA

<b>AGRUPAMIENTOS</b>	
<b>ESPACIOS</b>	
<b>TIEMPOS</b>	
<b>PAPEL DEL DOCENTE U OTROS</b>	
<b>METACOGNICIÓN</b>	
<b>MATERIALES</b>	

### 8. EVALUACIÓN FORMATIVA

<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	
<b>EVALUADORES</b>	
<b>SISTEMAS DE SEGUIMIENTO Y MEJORA</b>	

<b>ASPECTOS/ INDICADORES</b>	<b>NO CONSEGUIDO/</b>	<b>INICIADO/ SUFICIENTE</b>	<b>EN PROCESO/ NOTABLE</b>	<b>AVANZADO/ SOBRESALIENTE</b>	<b>OBSERV</b>
----------------------------------	---------------------------	---------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------

	INSUFICIENT E				

-

## ANEXO VI. EJEMPLOS DE ALGUNAS SITUACIONES DE APRENDIZAJE. ASIGNATURA OPTATIVA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

En consonancia, y teniendo en cuenta con lo expuesto en el apartado anterior, a continuación, se establecen distintas propuestas / ejemplificaciones de situaciones de aprendizaje vinculadas a la consecución de los saberes básicos marcados.

### Acondicionamiento físico I: Trabajo de los distintos tipos de Resistencia.

#### *Bloque A. Actividad física y salud.*

El conjunto de actividades vinculadas a esta situación de aprendizaje, tienen como denominador común, la utilización de las nuevas tecnologías para hacer las mediciones y autoevaluación en el trabajo de la resistencia a través de sistemas continuos del entrenamiento de la misma.

El alumnado, deberá descargarse y registrarse como usuarios en la App Strava o Wikiloc y se les pedirá que registren sus marcas (Grabando ruta o rutina de entrenamiento).

Trabajaremos sistemas continuos de entrenamiento, como, por ejemplo, ruta de senderismo a paso ligero (Resistencia Aérobica), Carrera Continua (Resistencia Anaeróbica), Test de Cooper y de Course Navette (Resistencia Anaeróbica), Fartlek...

Las distintas pruebas se llevarán a cabo en el entorno cercano al centro educativo siempre y cuando los condicionantes de seguridad lo permitan; en nuestro caso, se llevarán a cabo en las zonas verdes cercanas.

Una vez registrada la marca, el alumnado la compartirá con el profesor a través de una tarea creada en Classroom donde ellos mismo podrán evaluar su marca en función de la distancia recorrida o mínimos exigidos en la prueba.

### Planificación del entrenamiento.

#### *Bloque A. Actividad física y salud.*

El alumnado, supervisado por el profesor, y poniendo en práctica sus conocimientos teórico – prácticos sobre los factores y principios del entrenamiento y hábitos saludables nutricionales, deberá realizar un proyecto teórico sobre programación y planificación del entrenamiento deportivo.

Consistirá en un proyecto autógeno de acondicionamiento físico de un mes de duración y con una temporalización semanal de ejercicio físico y dieta.

### Salud Física: Entrenamiento Funcional a través de Tabata.

#### *Bloque A. Actividad física y salud.*

La finalidad de esta situación, es que aprendan a desarrollar planes de entrenamiento funcional total a través de nuevas tendencias del entrenamiento como es en este caso (TABATA).

Primero, el profesor les enseñará en que consiste y practicaremos distintos TABATA de diferente intensidad y complejidad en los ejercicios propuestos.

Después, el profesor les indicará las siguientes directrices para que ellos mismo desarrollen y propongan diferentes propuestas:

- Trabajo individual. Aunque en las grabaciones y demás podéis ayudaros entre vosotros.
- Obligatorio base musical (podéis utilizar cualquier canción de las utilizadas en clase o cualquier otra).
- Evidentemente, duración del "Tabata": 4 minutos (8 ejercicios de 20 segundos de duración x 10 segundos de descanso entre ejercicio y ejercicio).
- Originalidad: los 8 ejercicios propuestos, tienen que ser lo más originales posible (es por ello por lo que como máximo, podéis utilizar uno de los ejercicios o movimientos que yo utilicé en clases).
- A modo de monitores, tenéis que grabaros llevando a cabo dicho Tabata. En la grabación, podéis estar vosotros solos o acompañados de familiares o amigos participantes.
- Antes de la grabación, debéis explicar a través de una presentación o vídeo montaje, los diferentes ejercicios que vais a utilizar (cómo se hacen y para qué sirven).
- Recordad que el primer ejercicio debe ser de activación y lo normal es que no sobrecarguéis grupos musculares.
- Se tendrá en cuenta además de la originalidad, la calidad de la presentación, la expresión corporal, la naturalidad...

El instrumento de evaluación será una rúbrica.

### Organización de algún evento Deportivo o Lúdico Recreativo de ámbito escolar o local

*Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.*

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

El alumnado deberá realizar un proyecto que consistirá en la organización y gestión de algún evento deportivo – recreativo, carrera Solidaria, Ligas deportivas Semana Cultural, jornadas de puertas abiertas, actividad complementaria o extraescolar, entre otras.

- 1. Participantes:** Quiénes son los destinatarios. Cuántos se van a admitir. Como se va a llevar a cabo la inscripción. Categorias que se establecen y/o admiten.
- 2. Público:** Cómo participará el público. Cuáles serán las zonas de acceso y el modo de acceder. Control del mismo...
- 3. Instalaciones y recursos materiales:** Dónde se va a desarrollar la actividad y que material se va a utilizar.
- 4. Distribución espacial y temporal:** Establecer el lugar que ocuparán los participantes en cada momento y cuando desarrollará la actividad. Eso supone un programa de actividades.
- 5. Recursos humanos:** Para el control de participantes y público, recepción, información, dirección de actividades... tanto contratados como voluntarios. Hay que considerar el organigrama de responsabilidades, quien toma las decisiones y quien las ejecuta.
- 6. Asistencia sanitaria y seguridad:** Debe estar prevista una unidad encargada de atender un posible accidente o una enfermedad espontánea de algún participante o asistente.
- 7. Publicidad:** Previa para fomentar la actividad para dar a conocer la celebración y asegurarse participantes y público. Cubrir la noticia de la celebración una vez realizada.
- 8. Invitaciones protocolarias:** Tener en cuenta a las instituciones y personalidades que deben ser invitadas. Atenderlas adecuadamente en caso de que asistan.

**9.** *Presupuesto y recursos financieros:* Hacer una previsión de los gastos necesarios para desarrollar el evento y también, en su caso, de los ingresos. El otro aspecto determina las fuentes económicas que van a proporcionar el dinero necesario para llevar a cabo el evento.

**10.** *Evaluación:* Una vez concluido se debe hacer una valoración de todo lo acontecido para mejorar en siguientes encuentros.

Una vez terminado, deberán defender y exponer dicha propuesta al resto de la clase y se evaluará a través de una hoja de observación y rúbrica de control.

### Composición grupal de Aerobic o alguna otra disciplina rítmica

#### *Bloque E. Producciones y representaciones de la cultura motriz.*

La situación de aprendizaje consistirá en realizar hacer una COREOGRAFÍA grupal: Para la creación de la composición el alumnado deberá aprenderse los pasos / movimientos de aerobic para que, a modo de monitores, puedan explicárselos y ponerlos en práctica con el resto del grupo.

Es importante que el trabajo de desinhibición y que, durante la exposición, intenten interactuar con el grupo indicando o marcando los pasos en voz alta o con gestos.

Todos los componentes del grupo, deben grabarse en vídeo ejerciendo de monitores del resto. Se creará una tarea en Classroom donde subirán sus coreografías.

Las directrices y pautas son las siguientes:

Primera parte: Consiste en hacer un proyecto teórico (en formato a elegir), en el que se explique la coreografía:

1. Nombre de los participantes. 6 por grupo.
2. Descripción de cada uno de los pasos y tiempo de los mismos.
  - 2.1.- Nombre del paso.
  - 2.2.-Tiempos invertidos en cada paso.
  - 2.3.- Posibles enlaces o elementos entre paso y paso.
  - 2.4.- Posibles variantes (movimientos parecidos, movimientos con tren superior...)
3. Música que vais a elegir (título de la canción, autor). De libre elección.
4. Tiempo aproximado que dura el montaje.

Segunda Parte: El montaje práctico. Pasos a seguir:

- 1.- Seguir aprendiendo a trabajar y organizaos en grupo. Centrándoos más en la cooperación (es la única manera para conseguir hacerlo bien).
- 2.- Examinar la música que os guste y hacer la selección.
- 3.- Revisar todos los pasos que hemos hecho, y decidir / seleccionar los que consideréis.
- 4.- Empezamos a montar la composición:
  - Una entrada: "Marcha" y posibles indicaciones.
  - Parte principal: Deberéis realizar todos los mínimos exigibles y de forma adicional todo la que queráis en función de vuestro potencial y creatividad.

- Variantes y Elementos de enlace: Entre paso y paso podéis coordinaros y con dinamismo realizar ciertas variantes, intercalar pasos, o elementos de enlace.
- Un final: bien marcado.

#### MÍNIMOS OBLIGATORIOS POR COMPOSICIÓN:

1. COMPONENTES: los 6 alumnos de la materia.
2. N.º MÍNIMO DE PASOS/BLOQUES: 10 Pasos (sin contar “marcha”) / 4 Bloques.
3. TIEMPO DE EJECUCIÓN: 5 minutos como máximo.
4. ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL: de elección libre. ¡¡Recomendación!!: Medio o bajo impacto.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Implicación individual en el grupo ¿has colaborado? ¿intentas dar ideas? ¿sólo ves pegas a todo? (esto lo voy a valorar los días de preparar el montaje).
2. Adecuación de la música elegida al montaje. ¿Los movimientos que hacéis son lentos y la música es rápida? ¿Descoordinación BPM?
3. Técnicas correctas acorde a la propuesta.
4. Dificultad de los pasos, variantes de los mismos, y elementos de enlace de toda la coreografía grupal.
5. Originalidad y creatividad del montaje.
6. Puesta en escena en general: Valoración total como coreografía dirigida por “monitores”. Dinamismo.
7. Inicio y final de la coreografía: Coordinar los pasos básicos o gestos técnicos de baile con la música inicial y final.
8. Los elementos de enlace entre pasos. Opcional (siempre sumará, pero no resta).
9. Ocupación del espacio: Cuanto más espacio abarquen y más varíen sus posiciones de forma individual, pero coordinada al grupo y acorde a la música, mejor.
10. Expresión corporal grupal.

### Funciones relacionadas con la práctica físico deportiva

Dinámica de juegos y eventos deportivos.

*Bloque C. Lógica y control de las situaciones motrices.*

El alumnado a modo de monitor y organizador, deberá desarrollar y tomar las decisiones oportunas relevantes a una dinámica de grupos, evento competitivo o fiesta lúdica.

El alumnado, deberá elaborar distintas fichas de juegos predeportivos o juegos para dinámica de grupos, jornada de puertas abiertas o fiestas lúdicas, como puede ser un día de centro. Una vez elaboradas y evaluadas por el profesor, llevará a cabo una sesión prototipo con su temática propuesta a alguno de los grupos de ESO del centro educativo.

Deberá ejercer de dinamizador de la actividad, así como de árbitro o moderador en caso de que fuera necesario.

La actividad la realizarán por parejas.

Las directrices para el desarrollo de las fichas será la siguiente:

<b>ALUMNO:</b>		
<b>NOMBRE DEL JUEGO:</b>		
<b>CLASIFICACIONES</b>		
1.	Acción motriz:	
2.	Edad	
3.	Cualidad física	
4.	Cualidad motriz	
5.	Normatividad	
6.	Directividad	
7.	Motivación intrínseca	
8.	Utilidad deportiva	
9.	Material	
10.	Espacio	
11.	Número de participantes	
12.	Exigencia sensorial predominante.	
Material necesario:		
<b>ORGANIZACIÓN</b>		<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>
Desarrollo		
Puntualización de reglas		
Observaciones		
Variantes		

## **ANEXO VII. CONEXIONES ENTRE COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, INTERDISCIPLINARIEDAD, TRANSVERSALIDAD Y CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.**

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

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

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

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

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

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

La competencia específica 3, que muestra al alumnado las diferentes salidas profesionales y

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

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

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

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

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

**ANEXO VIII. EJEMPLOS DE RÚBRICA. ASIGNATURA OPTATIVA: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS/ PROCESIMIENTOS	C.ESP	RÚBRICA: INDICADORES DE LOGRO				% CALIFICACION	DESCRIP T. OPERATI V.
			NO CONSEGU IDO 1 - 4	INICIA DO 5 - 6	EN PROC ESO 7 - 8	AVANZ ADO 9 - 10		
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.	Observación Sistemática	1					3%	CCL 3 CCL 5
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.	Análisis de las producciones	1					3%	CP1 STEM2 CD2
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.	Pruebas específicas	1					1%	CPSAA 2 y 3
1.4. Practicar y valorar diferentes posibilidades de	Tests de aptitud física	1					3%	

<p>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>								
<p>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.</p>	<p>Pruebas teóricas</p>	<p>1</p>					<p>5%</p>	
<p><b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b></p>	<p><b>INSTRUMENTOS/ PROCESIMIENTOS</b></p>	<p><b>C.ESP</b></p>	<p><b>RÚBRICA: INDICADORES DE LOGRO</b></p>				<p><b>% CALIFICACION</b></p>	<p><b>DESCRIP T. OPERATI V.</b></p>
			<p><b>NO CONSEGUIDO</b> 1 - 4</p>	<p><b>INICIADO</b> 5 - 6</p>	<p><b>EN PROCESO</b> 7 - 8</p>	<p><b>AVANZADO</b> 9 - 10</p>		
<p>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.</p>	<p>Trabajos teórico – prácticos</p>	<p>2</p>					<p>3%</p>	<p>CPSAA 1 y 4</p>
<p>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</p>	<p>Trabajos teórico – prácticos</p>	<p>2</p>					<p>3%</p>	<p>CC3 CE 2 y 3</p>

desarrollo.								
2.3. Participar de forma activa en el diseño, planificación, desarrollo y valoración de situaciones motrices de los procesos adaptativos que intervienen, desempeñando diferentes responsabilidades características de las mismas de forma saludable y ecosostenible.	Trabajos teórico – prácticos	2						3%
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.	Observación Sistemática	2						2%
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.	Observación Sistemática Análisis de las producciones	2						2%
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.	Pruebas específicas	2						2%
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>INSTRUMENTOS/ PROCESIMIENTOS</b>	<b>C.ESP</b>	<b>RÚBRICA: INDICADORES DE LOGRO</b>				<b>CALIFICACION %</b>	<b>DESCRIP T. OPERATIVO.</b>
			<b>NO CONSEGUIDO 1 - 4</b>	<b>INICIADO 5 - 6</b>	<b>EN PROCESO 7 - 8</b>	<b>AVANZADO 9 - 10</b>		

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.	Pruebas teóricas	3						3%
3.2. Identificar las necesidades físicas de determinadas profesiones, buscando y seleccionando un plan de adaptación o trabajo físico específico para las mismas.	Trabajos teórico – prácticos	3						3%
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.	Observación Sistemática	3						3%
3.4. Fomentar hábitos de vida saludable a través de la práctica de actividad físico- deportiva o artístico-expresiva, conociendo los procesos necesarios para la creación de un marco organizativo y asociativo.	Observación Sistemática	3						3%
3.5. Empezar acciones de empoderamiento que permitan ofrecer alternativas de ocio saludable en el contexto cercano del alumnado.	Trabajos teórico – prácticos	3						2%

CCL3 y 4  
STEM3 y 5  
CPSAA2  
CC1  
CCEC 3 y 4

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS/ PROCESIMIENTOS	C.ESP	RÚBRICA: INDICADORES DE LOGRO				% CALIFICACION	DESCRIP T. OPERATI V.
			NO CONSEG UIDO 1 - 4	INICIA DO 5 - 6	EN PROC ESO 7 - 8	AVANZ ADO 9 - 10		
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	Trabajos teórico – prácticos	3					1%	
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.	Trabajos teórico – prácticos	4					1%	
Criterio 4.2. Diseñar, poner en práctica y evaluar proyectos de aplicación e intervención relacionados con la práctica de actividad física, el deporte, la promoción de la salud y los hábitos de vida ecosostenible en el contexto cercano del alumnado.	Trabajos teórico – prácticos	4					5%	STEM 4 y 5 CPSAA
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.	Observación Sistemática	4					5%	2 y 5 CC4

<p>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.</p>	<p>Observación Sistemática</p>	<p>4</p>		<p>4%</p>				
<p>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.</p>	<p>Trabajos teórico – prácticos</p>	<p>5</p>		<p>3%</p>	<p>CD 1, 2, 3 y 4</p>			
<p>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>Observación Sistemática</p>	<p>5</p>		<p>5%</p>	<p>CPSAA2 Y 4</p>			
<p><b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b></p>	<p><b>INSTRUMENTOS/ PROCESIMIENTOS</b></p>	<p><b>C.ESP</b></p>	<p><b>RÚBRICA: INDICADORES DE LOGRO</b></p>				<p><b>% CALIFICACION</b></p>	<p><b>DESCRIP T. OPERATI V.</b></p>
			<p><b>NO CONSEGUIDO 1 - 4</b></p>	<p><b>INICIADO 5 - 6</b></p>	<p><b>EN PROCESO 7 - 8</b></p>	<p><b>AVANZADO 9 - 10</b></p>		
<p>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</p>	<p>Trabajos teórico – prácticos</p>	<p>5</p>		<p>2%</p>	<p>CD 1, 2, 3 y 4</p>			

diferentes niveles de ejecución, volumen e intensidad que favorezcan un desarrollo físico integral.					CPSAA2 Y 4
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.	Trabajos teórico – prácticos	5		5%	
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.	Trabajos teórico – prácticos	6		3%	STEM5 CD1 CE3
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.	Observación Sistemática	6		3%	CCEC 1, 2 y 3
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.	Observación Sistemática	6		3%	
6.4. Conocer, valorar y difundir el patrimonio cultural, social y artístico-expresivo característico de Extremadura contribuyendo a su conservación.	Trabajos teórico – prácticos	6		3%	

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS/ PROCESIMIENTOS	C.ESP	RÚBRICA: INDICADORES DE LOGRO				% CALIFICACION	DESCRIP T. OPERATI V.
			NO CONSEGU IDO 1 - 4	INICIA DO 5 - 6	EN PROC ESO 7 - 8	AVANZ ADO 9 - 10		
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.	Observación Sistemática	6					3%	
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.	Trabajos teórico – prácticos	7					4%	CD1, 2, 3 y 4
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.	Trabajos teórico – prácticos	7					2%	STEM1, 2 y 4
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.	Trabajos teórico – prácticos	7					4%	CC1, 2, 3 y 4