

PROGRAMACIÓN
DIDÁCTICA
DEL
DEPARTAMENTO
DE
EDUCACIÓN FÍSICA

2025/2026

I.E.S. ARCIPRESTE DE HITA

Contenido

| | |
|---|----|
| Introducción | 4 |
| Consideraciones generales | 4 |
| Composición del departamento | 4 |
| Marco Normativo..... | 5 |
| Normativa Estatal | 5 |
| Normativa Autonómica | 6 |
| Contextualización en el marco del Proyecto Educativo de Centro (PEC)..... | 6 |
| Características del entorno y centro | 6 |
| Marco del proyecto educativo | 7 |
| Curso: 1º ESO y 2º ESO - EDUCACIÓN FÍSICA | 9 |
| SECUENCIACIÓN DE LOS SABERES BÁSICOS Y LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, O EN SU CASO RESULTADOS DE APRENDIZAJE. | 9 |
| Saberes básicos en relación a las competencias específicas | 14 |
| Secuenciación y temporalización de las Unidades Didácticas/Aprendizaje en relación con el apartado anterior | 20 |
| Curso: 3º ESO y 4º ESO - educación física..... | 21 |
| SECUENCIACIÓN DE LOS SABERES BÁSICOS Y LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, O EN SU CASO RESULTADOS DE APRENDIZAJE. | 21 |
| Saberes básicos en relación a las competencias específicas | 26 |
| Secuenciación y temporalización de las Unidades Didácticas/Aprendizaje en relación con el apartado anterior | 31 |
| Curso: 1º bachillerato - educación física..... | 33 |
| SECUENCIACIÓN DE LOS SABERES BÁSICOS Y LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, O EN SU CASO RESULTADOS DE APRENDIZAJE. | 33 |
| Saberes básicos en relación a las competencias específicas | 38 |
| Secuenciación y temporalización de las Unidades Didácticas/Aprendizaje en relación con el apartado anterior | 43 |
| Metodología | 45 |
| Introducción..... | 45 |
| Métodos y estilos de enseñanza | 45 |
| Agrupamientos | 46 |
| Organización de espacios y tiempos | 46 |
| Materiales y recursos didácticos..... | 47 |
| Medidas de inclusión educativa..... | 51 |
| Medidas de inclusión educativa promovidas por la Consejería. | 51 |

| | |
|---|----|
| Medidas de inclusión educativa a nivel de centro | 52 |
| Medidas de inclusión adoptadas a nivel de aula | 52 |
| Medidas individualizadas. | 53 |
| Medidas extraordinarias de inclusión educativa..... | 55 |
| Evaluación..... | 56 |
| Procedimientos e instrumentos para la evaluación de los aprendizajes del alumnado..... | 56 |
| Criterios de calificación de la materia. | 57 |
| Criterios y procesos de recuperación de la materia. | 58 |
| Evaluación del proceso de enseñanza y de la práctica docente | 58 |
| Absentismo y abandono | 60 |
| Plan de actividades complementarias. | 60 |
| Plan lector..... | 63 |
| Elementos transversales | 64 |
| Anexos..... | 65 |

INTRODUCCIÓN

CONSIDERACIONES GENERALES

Realizar una programación del curso es una de las herramientas más útiles que tenemos para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Nos permite dejar constancia de antemano y por escrito de aspectos clave dentro del proceso como son: ¿qué enseñar?, ¿cómo enseñar?, ¿cuándo enseñar?, ¿qué, ¿cómo y cuándo evaluar? y ¿cómo ha sido nuestra práctica docente?, pues el ejercicio crítico es la base para mejorar en el futuro.

Al ser realizada con anterioridad al desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje ha de quedar abierta, flexible y estar en constante reflexión pudiendo sufrir las modificaciones oportunas añadiendo, modificando o adaptando nuestra programación en cualquier momento debido a diferentes circunstancias, necesidades y contexto educativo, eso día, modificaciones recogidas por supuesto en las correspondientes actas de las reuniones de departamento, anexos y memoria de final de curso.

En consecuencia, la programación se pretende potenciar la reflexión del profesorado, mejorar así su práctica profesional, adecuar la respuesta educativa al alumnado y al centro.

Los apartados que conforman esta programación didáctica se ajustan a lo establecido en el artículo 8.2 de la Orden 118/2022, de 14 de junio, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional en la comunidad de Castilla-La Mancha.

Con esta programación configuramos un nivel más de concreción curricular, adaptando el currículo general a las circunstancias de nuestro centro. Para ello comenzaremos contextualizando nuestra programación, y basándonos en la normativa vigente iremos concretando otros aspectos como son: los elementos curriculares (objetivos, competencias clave y perfil de salida, saberes básicos, competencias específicas, evaluación), metodología, medidas de inclusión educativa, elementos transversales e interdisciplinariedad, actividades complementarias y extraescolares y además haremos especial hincapié sobre la atención a la diversidad.

Composición del departamento

El departamento de Educación Física está compuesto por tres profesores con jornada completa. El reparto de grupos se ha realizado por consenso y es el siguiente:

| REPARTO DE GRUPOS | | | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|----------------------------|--------------|----------------------|
| Rebeca Pico Gil | 1ºD 1ºE | 2ºD 2ºE | 3ºA/B BIL | 4ºA/B BIL | 1ºBACH A |
| David Lara Dueñas | | 2ºA 2ºB 2ºC | 3ºA/B NOBIL 3º C 3ºD | 4ºA/B NOBIL | 1ºBACH B 1ºBACH C |
| Juan José Wizner | 1ºA 1ºB 1ºC | | | 4º C 4º D | |

Por otro lado, la Jefatura de Departamento está gestionada por Rebeca Pico Gil, así como la coordinación del PES (Proyecto Escolar Saludable).

Todos los miembros del Departamento tenemos guardias de organización de actividades en los recreos, lo que nos permite coordinar y gestionar al programa "Recreos alternativos" dentro del PES. Así como guardias de aula.

La reunión de Departamento será los miércoles a 3ª hora y en líneas generales se tratarán:

- Aspectos tratados en la CCP.
- Seguimiento y coordinación de la programación.
- Coordinación en el uso de las distintas instalaciones.
- Necesidades materiales.
- Programación, gestión y organización de las actividades extraescolares y recreos alternativos.
- Participación en los diferentes programas y proyectos.
- Elaboración de la memoria final
- Otros

Nos hemos planteado una serie de prioridades para este curso, y serán ellas las que marquen la línea de trabajo de nuestro departamento:

- Mejorar las competencias de nuestro alumnado trabajando los distintos saberes de nuestra asignatura de forma competencial.
- Promover hábitos saludables y entre ellos la práctica de actividad física dentro y fuera del horario escolar. De ahí nuestra participación en la Red de Centros Escolares Saludables de Castilla la Mancha.
- Que nuestro alumnado disfrute en las clases de E.F.
- Educar en valores: solidaridad, tolerancia, cooperación... En el respeto hacia el otro, el entorno, el material, el medio ambiente... el juego limpio.
- Fomentar la autonomía personal.
- Fomentar la participación activa de nuestro alumnado en la vida diaria del centro escolar.
- Crear alumnado "culto, competente y entusiasta". Que asistan a clase en "cuerpo, alma y mente".
- Promover la igualdad, inclusividad y nuevos modelos pedagógicos.

MARCO NORMATIVO

Normativa Estatal

Orden de 29 de junio de 1994 por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y funcionamiento de los institutos de Educación Secundaria.

Decreto 83/1996, de 26 de enero, por el que se aprueba el Reglamento orgánico de los institutos de Educación Secundaria. (BOE de 21 de febrero).

Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE 4 de mayo). LOE

Recomendación 2006/962/EC del Parlamento Europeo del Consejo, de 18 de diciembre 2006 sobre "Las competencias clave en el aprendizaje permanente".

Ley 3/2012, de 10 de mayo, de autoridad del profesorado (BOE 13 de agosto).

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (BOE 30 de diciembre). LOMLOE.

Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.

Normativa Autonómica

Ley 7/2010, de 20 de julio, de Educación en Castilla la Mancha.

Decreto 3/2008, de 8 de enero de 2008, de la Convivencia escolar en Castilla la Mancha.

Decreto 13/2013, de 21/03/2013, de autoridad del profesorado en Castilla la Mancha.

Decreto 85/2018, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.

Orden 166/2022, de 2 de septiembre, por la que se regulan los programas de diversificación curricular en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en Castilla-La Mancha

Decreto 92/2022, de 16 de agosto, que regula la organización de la orientación académica, educativa y profesional en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.

Orden 118/2022, de 14 de junio, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional en la comunidad de Castilla-La Mancha.

Decreto 82/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.

Decreto 83/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.

Orden 186/2022, de 27 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.

Orden 187/2022, de 27 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación en Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha

Decreto 19/2024, de 9 de abril, por el que se modifica el Decreto 83/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla La Mancha.

Orden 140/2024, de 28 de agosto, por la que se dictan instrucciones sobre medidas educativas, organizativas y de gestión para el desarrollo del curso escolar 2025/2026 en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.

CONTEXTUALIZACIÓN EN EL MARCO DEL PROYECTO EDUCATIVO DE CENTRO (PEC)

Características del entorno y centro

El I.E.S. *Arcipreste de Hita* está ubicado en Azuqueca de Henares, población de la provincia de Guadalajara situada a 12 Km. de su capital y a 43 Km. de Madrid, en pleno centro del llamado Corredor del Henares.

El término Municipal tiene una extensión de 19,4 Km. cuadrados y está dividido por el curso del Henares en dos partes topográficamente distintas: la zona de terrazas fluviales en la que se sitúa el pueblo junto a la Nacional II y la zona del margen izquierdo del Henares, con mayores contrastes topográficos.

La población azudense es mayoritariamente joven, el tramo más numeroso es el comprendido entre los 15 y 30 años. No obstante, dada la evolución de las cifras de natalidad, se observa ya una tendencia al envejecimiento progresivo.

El centro educativo está formado por cuatro edificios unidos a través de una zona común en las que existen dos pistas de deportes y un acceso a la zona deportiva anexa. De estos cuatro edificios, uno se utiliza exclusivamente por el departamento de educación física al ser un gimnasio y otro es utilizado por el departamento de tecnología al albergar el taller de tecnología. En los otros dos edificios se desarrollan la mayoría de la actividad

docente, distribuyendo generalmente los alumnos de E.S.O. en el primer edificio y los alumnos de bachillerato y Formación Profesional en el aulario anexo.

El número total de profesores/as en este Centro suele oscilar en torno a 80, de los cuales aproximadamente la mitad tienen la plaza definitiva. Por departamentos el que cuenta con más miembros es el departamento de Informática.

Marco del proyecto educativo

Los principios educativos y valores que guían el plan de convivencia y sirven de referente para el desarrollo de la autonomía pedagógica, organizativa y para la gestión de nuestro centro quedan recogidos en una carta de convivencia, incluida en el marco general de actuación.

Los principios que rigen el centro son los siguientes:

- o El IES Arcipreste de Hita es un centro público y no confesional.
- o La formación, innovación y la evaluación de proyectos es el motor y la dinámica de funcionamiento de nuestro centro.
- o La interculturalidad y la inclusividad son principios básicos en nuestra tarea educativa.
- o La participación en la gestión del centro.
- o El compromiso y la responsabilidad de todos los miembros de la comunidad educativa en el desarrollo de los diferentes programas que llevamos adelante.
- o La aceptación de la mediación como instrumento valioso en la resolución de conflictos.
- o La opción por un modelo “punitivo relacional” en la aplicación de las normas de convivencia del centro.
- o La comprensión de la gestión de la convivencia de forma participativa a través de estructuras integradoras de alumnado, profesorado y familias.
- o El poder de la resolución del conflicto se traslada a la relación bajo el auspicio del centro (comunicación directa entre las partes).

En el Proyecto Educativo de nuestro centro se han establecido una serie de criterios y medidas para dar respuesta a la diversidad del alumnado. Los ejes claves que guían la respuesta a la diversidad son:

- o La organización de la respuesta educativa tiene presente a todo el alumnado del centro y no solo a los alumnos “disruptivos”, lo que supone plantear la situación de diferencia en todos los aspectos curriculares y organizativos del Proyecto Educativo, yendo más allá de un enfoque compensatorio, y apostar claramente por un modelo intercultural.
- o Las programaciones de los distintos departamentos didácticos constituyen la clave en el diseño de la respuesta educativa a la diversidad.
- o El agrupamiento más adecuado de los alumnos es la composición heterogénea de los grupos en todo tipo de variables, desde el sexo a las actitudes pasando por capacidad, ritmo y estilo de aprendizaje, las variables de personalidad, etc.
- o El trabajo docente se entiende como una tarea de equipo, tanto en el diseño como en el desarrollo del currículo, incluidas la atención y el seguimiento de los alumnos con necesidades educativas especiales.
- o La evaluación debe ser procesual, contando con elementos de evaluación cualitativa.

A su vez, se realizan actuaciones que favorezcan el desarrollo de la orientación personal, escolar y profesional, como: la opcionalidad en la E.S.O.; la aplicación de metodologías que favorecen la individualización y el desarrollo de estrategias cooperativas y de ayuda entre iguales (tutores individualizados); la adaptación de materiales curriculares al contexto y al alumnado; el trabajo cooperativo del profesorado y la participación de dos o más profesores en el mismo grupo en algunas actividades o

desdobles de grupos en otras; el desarrollo de programas específicos: absentismo escolar, el programa de Interculturalidad y Cohesión Social, el proyecto de tutorías personales, el proyecto de educación en valores; se establecen procedimientos de colaboración y coordinación con el resto de los centros escolares; finalmente, la comunidad educativa adquiere compromisos para mejorar los rendimientos escolares, mediante:

- o Trabajo en metodologías cooperativas.
- o Distribuciones grupales heterogéneas.
- o Coordinación interdisciplinar.
- o Transformación de la tutoría: aplicación de tutorías individualizadas.
- o Desarrollo de escuelas de padres.
- o Abordar normas de funcionamiento por cursos.
- o Desarrollo de protocolos de disrupción.
- o Comunicación a familias.

CURSO: 1º ESO Y 2º ESO - EDUCACIÓN FÍSICA

SECUENCIACIÓN DE LOS SABERES BÁSICOS Y LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, O EN SU CASO RESULTADOS DE APRENDIZAJE.

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje.

| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS | | DESCRIP PERFIL SALIDA | O B J | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | | INSTR EVAL | SB |
|--|------|-----------------------------|-------------|---|------|---------------|-----|
| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS | PESO | | | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | PESO | | |
| 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, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. | 25% | CCL 3 | G K | 1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada 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. | 5% | T | B.1 |
| | | STEM 2 | | | | LC | B.3 |
| | | STEM 5 | | | | | |
| | | CD 1 | B K | 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. | 7% | T | B.1 |
| | | CD 2 | | | | PP | B.2 |
| | | CD 4 | | | | | |
| | | CPSAA 2 | K | 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, | 5% | FA | B.1 |
| | | CPSAA 4 | | | | RA | B.6 |

| | | | | | | | |
|---|------------|------------------------------------|----------------------|--|------------|----------------|-------------------|
| | | | | aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. | | | |
| | | | F K | 1.4. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. | 2% | OD | B.1 B.2 B.6 |
| | | | A E K | 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. | 2% | FA FC OD | B.1 B.2 B.3 |
| | | | E K | 1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. | 4% | PC R | B.1 B.2 |
| 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, 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, y para consolidar actitudes de | 25% | CPSAA 4 CPSAA 5 CE 2 CE 3 | B G | 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. | 10% | PP EC FC | B.2 B.3 |
| | | | G K | 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 persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. | 7% | PP OD | B.2 B.3 |

| | | | | | | | |
|--|------------|---|----------------------------|---|-----------|---------------|--------------------------|
| superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. | | | K | 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. | 8% | FA FC R | B.2 B.3 B.4 |
| 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. | 20% | CCL 5 CPSAA 1 CPSAA 3 CPSAA 5 CC3 | A D K | 3.1. 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 roles de público, participante u otros. | 6% | T OD | B.2 B.3 B.4 |
| | | | B G | 3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. | 8% | FH LC | B.2 B.3 |
| | | | C D H K | 3.3. 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 cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. | 6% | FC OD | B.4 B.5 B.6 |
| 4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como | 15% | CP 3 CD 3 CC 2 CC 3 | G J K | 4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. | 6% | RFH | B.2 B.4 B.5 B.6 |

| | | | | | | | |
|---|------------|--------------------------------------|----------------------|---|-----------|----------------|--------------------------|
| fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico- políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales. | | CCEC 1 CCEC 2 CCEC 3 CCEC 4 | C K | 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. | 3% | T OD | B.2 B.3 B.5 |
| | | | D K L | 4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. | 6% | PP FA FC | B.4 B.5 |
| 5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. | 15% | STEM 5 CD 1 CD 2 | J K | 5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. | 8% | RA RT | B.1 B.2 B.3 B.6 |
| llandocolaborativaycooperativam enteaccionesdeservicioalacomuni dadvinculadasalaactividadfisicay aldeporte,paracontribuiractivame ntealaconservacióndelmedio | | CC 4 CE 1 CE 3 | A K | 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. | 7% | PP OD | B.2 B.6 |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| natural y urbano. | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|

Saberes básicos en relación a las competencias específicas

Los saberes básicos de la materia de Educación Física se organizan en seis bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las situaciones de aprendizaje exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes de distintas procedencias.

Saberes básicos.

A. Vida activa y saludable.

- Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.

- Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.

- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

- Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- 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). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz. - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.

- Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
 - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.
 - Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).
 - Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.
- #### F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).
- Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.
- Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora.
- Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.
- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

Competencias específicas.

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, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas. El conocimiento de estas herramientas y la experimentación con las mismas le permitirá comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud, y obtener datos con un valor de autodiagnóstico respecto al grupo de iguales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad de la materia de Educación Física, y puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades

hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, 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, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si fuera preciso y valorar finalmente el resultado. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición), con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa el alumnado habrá participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito, será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o aquellas que destaquen por su carácter mixto o inclusivo

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre 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.

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. En el plano personal, conlleva además la identificación de las emociones y los sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal. El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas,

pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente. Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folclore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo, que esconde intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la competición sana.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo

de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo.

Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio. De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento marítimo, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Secuenciación y temporalización de las Unidades Didácticas/Aprendizaje en relación con el apartado anterior

Tomando como referencia algunos aspectos de la memoria del curso pasado, se han introducido algunas modificaciones en la secuenciación.

| CURSO | 1ª EVALUACIÓN | 2ª EVALUACIÓN | 3ª EVALUACIÓN |
|---------------|--|---|--|
| 1º ESO | 1. Bienvenida. Juegos cooperativos-deportivos. 2. Deportes colectivos 3. Hábitos saludables. 4. Primeros auxilios | 5. Deportes individuales. 2. Condición Física y salud. 6. Deportes alternativos y tradicionales | 7. Deportes de raqueta y pala. 8. Actividades en el medio natural 9. Expresión corporal. |
| 2º ESO | 1. Bienvenida. Juegos cooperativos-deportivos. 2. Hábitos saludables. 3. Deportes alternativos. 4. Primeros auxilios. | 5. Deportes individuales. 2. Condición física y salud. 6. Deportes colectivos. | UD 7. Medio natural. 8. Deportes de raqueta. 9. Expresión corporal. |

CURSO: 3º ESO Y 4º ESO - EDUCACIÓN FÍSICA

SECUENCIACIÓN DE LOS SABERES BÁSICOS Y LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, O EN SU CASO RESULTADOS DE APRENDIZAJE.

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje.

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

| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS | | DESCRIP PERFIL SALIDA | O B J | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | | INSTR EVAL | SB |
|--|------|-------------------------------|-------------|--|------|-----------------------|-------------|
| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS | PESO | | | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | PESO | | |
| 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, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. | 25% | CCL3 STEM2 STEM5 CD4 | E G K | 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. | 5% | T PP APP | 1 2 3 |
| | | CPSAA2 CPSAA4 | B K | 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas | 7% | PP FA RU APP | 1 2 3 |

| | | | | | | | |
|---|------------|-------------------------|-------------|--|------------|-------------------------------|----------------------------------|
| | | | | propias de una práctica motriz saludable y responsable. | | | |
| | | | K | 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. | 5% | PP RA | 1 2 3 |
| | | | F K | 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. | 2% | PP | 2 |
| | | | C E K | 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. | 2% | RU RA OD | T |
| | | | E K | 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 | 4% | PP APP | 1 2 3 5 6 |
| 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de | 25% | CPSAA4 CPSAA5 CE2 | B G | 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de | 10% | T FA FC RU | T |

| | | | | | | | |
|---|------------|---|-------------|--|------------|-----------------------------------|-----------------------|
| percepción, decisión y ejecución adecuadas 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, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. | | CE3 | | autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. | | | |
| | | | G K | 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, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. | 7% | PP FA FC FH PD | 2 3 5 6 |
| | | | K | 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. | 8% | PP FA FC FH PD APP | 1 2 3 5 6 |
| 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. | 20% | CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3 | A D K | 3.1. 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 roles de público, participante u otros. | 5% | OD | T |
| | | | B G | 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. | 10% | OD FC | T |
| | | | C | 3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas | 5% | OD FC | T |

| | | | | | | | |
|--|------------|--|-------------|--|-----------|--|----------|
| | | | D H K | motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. | | | |
| 4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales. | 15% | CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4 | G J K | 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. | 6% | PP RU | 5 |
| | | | C K | 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 distintos géneros en el ámbito físico-deportivo. | 3% | OD FA | T |
| | | | J K L | 4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre | 6% | PP APP FA FC FH | 5 |

| | | | | | | | |
|--|-----|-------------------------|-------------|---|----|-----------------------|---|
| | | | | compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad. | | | |
| 5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano | 15% | STEM5 CC4 CE1 CE3 | J K | 5.1. Participar en actividades físico- deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, 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. | 7% | OD PP PC | 6 |
| | | | A J K | 5.2. Diseñar y organizar actividades físico- deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. | 8% | OD PP PC APP | 6 |

Saberes básicos en relación a las competencias específicas

Los saberes básicos de la materia de Educación Física se organizan en seis bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las situaciones de aprendizaje exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes de distintas procedencias

Saberes básicos.

A. Vida activa y saludable.

- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.

- Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física: 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. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.

- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.

- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

- Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda 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 resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación 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.

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: 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.

- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.

- Sistemas de entrenamiento.

- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.

- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

- 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). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.

- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
- Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab.
- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura.
- Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. - Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud.

Competencias específicas.

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, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas. El conocimiento de estas herramientas y la experimentación con las mismas le permitirá comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud, y obtener datos con un valor de autodiagnóstico respecto al grupo de iguales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad de la materia de Educación Física, y puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten

contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, 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, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si fuera preciso y valorar finalmente el resultado. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición), con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa el alumnado habrá participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito, será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o aquellas que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre 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.

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. En el plano personal, conlleva además la identificación de las emociones y los sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal. El plano

colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente. Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folclore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo, que esconde intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la competición sana.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje servicio. De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento marítimo, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Secuenciación y temporalización de las Unidades Didácticas/Aprendizaje en relación con el apartado anterior

Tomando como referencia algunos aspectos de la memoria del curso pasado, se han introducido algunas modificaciones en la secuenciación. Debido al espacio y necesidades de material en horario coincidente la secuenciación de las unidades didácticas es orientativa, y podrá ser modificada en función del profesorado que imparte en cada curso.

| CURSO | 1ª EVALUACIÓN | 2ª EVALUACIÓN | 3ª EVALUACIÓN |
|---------------|--|---|--|
| 3º ESO | UD 1: Bienvenida. Juegos cooperativos UD 2: Hábitos saludables. UD 3: Deportes colectivos (vóley – MED) UD 4: Primeros auxilios. | UD 6: Deportes alternativos. UD 2: Condición Física y Salud. UD 7: Deportes de adversario. Bádminton. | UD 8: Deportes colectivos y minoritarios. UD 9. Actividades en el medio natural. UD 10: Expresión Corporal – Acroport. |
| 4º ESO | UD 1. Bienvenida: juegos cooperativos. UD 2: Hábitos saludables. UD 3. Deportes colectivos. Voley. | UD 5: Deportes alternativos. Organizar actividades. UD 7: Deportes adaptado y | UD 8. Medio natural. UD 2. Condición física. UD 9: Expresión corporal. UD 10. Deportes de raqueta. |

| | | | |
|--|--------------------------|--|--|
| | UD 4. Primeros auxilios. | minoritario UD 2. Condición física. | |
|--|--------------------------|--|--|

CURSO: 1º BACHILLERATO - EDUCACIÓN FÍSICA

SECUENCIACIÓN DE LOS SABERES BÁSICOS Y LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, O EN SU CASO RESULTADOS DE APRENDIZAJE.

La Educación Física en Bachillerato plantea dos líneas de evolución claras. La primera, dar continuidad al trabajo realizado en la educación obligatoria y a los retos clave que en ella se abordaron, como, por ejemplo, que el alumnado consolidase un estilo de vida activo, disfrutase de su propia corporalidad y de las manifestaciones culturales de carácter motor, desarrollase activamente actitudes eco-socialmente responsables o afianzase el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial del propio aprendizaje.

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

| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS | | D.O | O BJ | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | | INSTR. EVAL | SB |
|---|------|---------------------------------------|---------|---|------|---------------------|-------------------|
| CE | PESO | | | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | PESO | | |
| 1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física. | 30% | STEM2 STEM5 AD1 AD4 APSA1. 1 | J M | 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. | 10% | T PT FA FC | B.1 B.2 B.4 |
| | | APSA1. 2 APSA5 CE3 | K M | 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 y relajación e higiene, durante la práctica de actividades motrices, | 8% | T P P | B.1 B.2 |

| | | | | | | | |
|--|------|---------------------------------|--------|--|----|----------|------------|
| | | | | reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. | | | |
| | | | I M | 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. | 4% | PT | B.1 B.2 |
| | | | B M | 1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. | 2% | T | B.5 |
| | | | G M | 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. | 6% | T | B.2 |
| 2.- Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, | 20 % | CPSAA 1.2 APSAA 4 CE2 CE3 | K | 2.1.Desarrollar proyectos motores de carácter individual, 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 | 8% | PP FA | B.3 B.5 |
| | | | M | 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 | 6% | OD R | B.3 |

| | | | | | | | |
|--|-----|--|--------|---|----|----------------|------------|
| expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. | | | | simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. | | | |
| | | | I K | 2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave 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. | 6% | OD R | B.3 |
| 3.-Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social | 20% | CCL5 APSAA 1 APSA2 APSA5 CC3 | B M | 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, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. | 7% | OD | B.1 B.2 |
| | | | K | 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. | 7% | OD FA FC | B.4 B.5 |

| | | | | | | | |
|--|------|--------------------------------|-------------|--|------|----------------|------|
| 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. | | | B C | 3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, además de posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. | 6% | OD FC | B.4. |
| 4.- Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten. | 15% | STEM5 APSAA1.2 CCEC1 | A H L | 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. | 7,5% | T | B.5 |
| | | | L | 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. | 7,5% | PP FA FC | B.5 |
| 5.- Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir | 15 % | STEAM 5 APSAA1.2 APSAA 2 | M N O | 5.1 Promover y participar en actividades físico- deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones | 7,5% | T | B.6 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|-------------|--|------|---------|-----|
| activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad. | | CC4 CE1 | | dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. | | | |
| | | | B M N | 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. | 7,5% | OD T | B.6 |

Saberes básicos en relación a las competencias específicas

Los saberes básicos de la materia de Educación Física se organizan en seis bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas

Saberes básicos.

A. Vida activa y saludable.

– Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.

– Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.

– Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

B. Organización y gestión de la actividad física.

– Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.

– Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.

– Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.

– Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.

– Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.

– Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (Reanimación Cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares

(maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

– Protocolos ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

– Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

– Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas.

– Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.

– Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como 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.

– Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

– Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.

– Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

– Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.

– Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.

– Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte, vinculadas tanto con aspectos económicos (sostenibilidad financiera, contratos, ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares).

– Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.

– Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas).

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

– Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.

– Técnicas específicas de expresión corporal.

- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.
- Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.
- Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
- Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
- Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike.
- Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).
- Diseño y creación de propuestas educativas, a través de los recursos físico-deportivos en el medio natural adquiridos en los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que nos rodea.
- Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.
- Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.
- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estas líneas de trabajo, que buscan consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física, así como el resto de los componentes que afectan a la salud.

Competencias específicas.

1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física. La adquisición de esta competencia específica se materializará cuando el alumnado, consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, sea capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus estilos de vida en base a sus intereses y objetivos personales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad de la materia de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa y los estilos de vida saludables que incluyen la alimentación para la salud, el no consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, la actividad física y la reducción del sedentarismo, el descanso, el uso apropiado de las nuevas tecnologías, además del empleo y aplicación de los recursos anteriores, de forma conveniente y apropiada, buscando el equilibrio y el bienestar personal. Además, pueden abordarse desde el contacto con el medio natural, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud, que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, que deben seguir trabajándose en relación con la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención y el cuidado de lesiones, tanto en medio acuático como terrestre, o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista transdisciplinar en nuestra materia, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. El bagaje motor que el alumnado de esta etapa posee en estas edades le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja le permitirá focalizar su atención en aspectos que hasta ahora quedaban en un segundo plano, mejorando y perfeccionando así su ejecución técnico-táctica e identificando los errores más habituales que se dan en cada situación para poder evitarlos. Esto le permitirá incluso avanzar un paso más y planificar, dirigir y supervisar actividades físicas para otras personas, desarrollando funciones de entrenador o técnico.

Como en anteriores etapas, estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, sin dejar de lado necesariamente los más habituales o tradicionales y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros), procurando, en la medida de lo posible y según el contexto

particular de cada centro, priorizar las manifestaciones más desconocidas para el alumnado o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

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

Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro, en el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se practiquen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos de género o competencia motriz, como sí ocurre en ocasiones con las más predominantes o extendidas

4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante las etapas anteriores. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento en profundidad que permita analizar y comprender globalmente sus manifestaciones, así como sus factores condicionantes. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmite y que hacen interesante su conservación, ya que en ellos reside la clave de su propia existencia y su principal aportación a la cultura global.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en etapas anteriores, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales, populares y autóctonos, danzas propias del folclore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea, podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses, entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando a las representaciones elementos de crítica

social, emociones o coeducación. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses económicos y políticos ajenos a la salud de las personas o a la sana competición.

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

A estas alturas de su vida, el alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. Por eso, los esfuerzos en esta etapa no irán dirigidos tanto a la profundización en estos aprendizajes como a su consolidación a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa. Continuando con el trabajo iniciado en etapas previas, el alumnado de Bachillerato deberá participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos que ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar. Sin embargo, y más importante, también diseñarán y organizarán actividades para otras personas que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo y concienciar de ello. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias

Secuenciación y temporalización de las Unidades Didácticas/Aprendizaje en relación con el apartado anterior

Tomando como referencia algunos aspectos de la memoria del curso pasado, se han introducido algunas modificaciones en la secuenciación.

| CURSO | 1ª EVALUACIÓN | 2ª EVALUACIÓN | 3ª EVALUACIÓN |
|----------------|--|---|---|
| 1º BACH | UD 1: Bienvenida. Juegos deportivo-cooperativos. UD 2. Hábitos saludables: Planificación. Hábitos saludables. | UD 6. Juegos y deportes recreativos /alternativos. Organización act. UD 7. Deporte adaptado. | UD 2: Condición física planificación (resistencia) UD 8. Actividades en el medio natural UD 9. Expresión corporal – musical |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | UD 4: Deporte de raqueta- pádel. Org actividades. UD 5. Primeros auxilios. RCP | UD 2: Condición física: planificación (fuerza) | |
|--|--|--|--|

METODOLOGÍA

Introducción

Nuestra legislación actual aboga por el aprendizaje competencial, potenciando en todo momento el aprendizaje por competencias, integradas en los elementos curriculares para propiciar una renovación en la práctica docente y en el proceso de enseñanza aprendizaje. Un enfoque metodológico basado en las Competencias Clave conlleva importantes cambios en la concepción del proceso de enseñanza- aprendizaje, cambios en la organización y la cultura escolar; requiere una estrecha colaboración entre los docentes en el desarrollo curricular y en la transmisión de prácticas de trabajo y en los métodos de enseñanza y modelos pedagógicos.

Si además tenemos presente que, en la actualidad, en nuestro país y en muchos otros, los niveles de práctica de actividad física y deportiva de los jóvenes escolares han sufrido un descenso importante, fundamentalmente por la falta de motivación, vemos como además de continuar con algunas metodologías que hasta ahora se venían utilizando, se hace necesario y se justifica la inclusión y el uso de metodologías innovadoras que puedan contribuir al aprendizaje competencial y a motivar al alumnado. Es el caso de las metodologías que concretamos a continuación y que serán la línea de trabajo del departamento, si bien es cierto que alguna de ellas no se utilizará ni aplicará en su estado puro sino se dará una hibridación de modelos: enseñanza comprensiva, modelo de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, modelo actitudinal, modelo de responsabilidad personal y social, aprendizaje servicio, modelo ludotécnico, modelo de autoconstrucción de materiales.

Es fundamental aplicar metodologías de enseñanza que fomenten estos sentimientos de independencia y autonomía entre el alumnado, sobre todo en estas primeras etapas de la educación obligatoria (objetivo prioritario de la educación física), ya que pueden influir positivamente en la generación de hábitos de práctica deportiva futura y en su formación integral.

Métodos y estilos de enseñanza

El método de enseñanza es la forma de actuar que tiene el profesor a la hora de dirigir la actividad a realizar. Utilizaremos fundamentalmente dos y sus variantes intermedias:

- INSTRUCCIÓN DIRECTA y/o MÉTODOS REPRODUCTIVOS (según los autores consultados): en cualquiera de los casos el alumnado es reproductor de un modelo/os de comportamiento motor. Este método es adecuado para tareas de complejidad elevada, y en las que la dificultad de la tarea motriz se centre fundamentalmente en el mecanismo de ejecución-control del movimiento.
- ENSEÑANZA MEDIANTE LA BÚSQUEDA y/o MÉTODOS PRODUCTIVOS para otros: donde el alumnado pone en juego su capacidad cognitiva e indaga y descubre. Útil en aquellas tareas que sean de complejidad escasa, y la dificultad resida en el mecanismo perceptivo o de toma de decisiones.

El estilo de enseñanza es la materialización de los métodos utilizados. Se refiere al significado de la intervención del alumnado y del profesorado en el proceso de toma de decisiones y la definición del rol de cada uno de ellos.

Estos oscilarán entre un amplio espectro que va desde la de mando directo hasta modelos en los que la responsabilidad resida en el alumnado. Ello dependerá fundamentalmente del grado de control-riesgo que comporte la tarea, niveles de responsabilidad detectados en el alumnado, material e instalaciones disponibles, contenido a trabajar, objetivos... etc.

| ESTILOS DE ENSEÑANZA | | |
|------------------------------|---|--|
| MÉTODOS PRODUCTORES | TRADICIONALES (mando del profesor en todas las decisiones) | Mando directo Asignación de tareas |
| | INDIVIDUALES (potencian la enseñanza individual) | Grupos de nivel, enseñanza modular, enseñanza programada y programa individual |
| | PARTICIPATIVOS (posibilitan la intervención del alumnado en el proceso E/A, desempeñando en ocasiones el rol de profesor). | Grupos reducidos Enseñanza recíproca Microenseñanza |
| | SOCIALIZADORES (propician la sociabilidad) | Brainstorming Phillips 66 |
| MÉTODOS REPRODUCTORES | COGNITIVO (implican cognoscitivamente al alumno/a, enseñanza por indagación) | Resolución de problemas Descubrimiento guiado |
| | CREATIVOS (estimulan la creatividad) | Sinéctica corporal Libre exploración |

Agrupamientos

A la hora de organizar el grupo de clase lo haremos siempre teniendo en cuenta el carácter específico de la misma, el espacio y el material disponible, sin olvidarnos de la motivación, los intereses, el ritmo de aprendizaje del alumnado. Así, en función de todos estos aspectos podremos trabajar de forma individual, por parejas, pequeño grupo, grupo aula o gran grupo según consideremos oportuno. En la medida de lo posible grupos heterogéneos y según la metodología utilizada por grupos de interés y motivaciones.

Se procurará ir del trabajo individual masivo al trabajo en grupos y de la ocupación del espacio en una sola área de trabajo a la delimitación de diferentes áreas.

Organización de espacios y tiempos

Se ha considerado oportuno realizar el siguiente reparto de espacios: de las dos sesiones semanales que tiene cada grupo en una dispondrán del polideportivo y otra de las pistas exteriores y /o gimnasio, aunque DEBIDO A LA COINCIDENCIA DE LOS TRES MIEMBROS DEL DEPARTAMENTO EN VARIAS DE LAS HORAS LECTICAS se hará uso de la biblioteca en caso de mal tiempo y se dividirán las pistas exteriores en dos partes para compartir e impartir la docencia, pese al perjuicio que supone para el alumnado y el desarrollo de la práctica docente. Distribución completamente flexible y modificable si fuera necesario.

En las sesiones se tenderá a favorecer al máximo el tiempo de actuación y compromiso por parte del alumnado, así como la mayor participación activa del mismo en el proceso de enseñanza y el mayor aprovechamiento de los espacios disponibles.

A continuación, recogemos unas normas básicas de funcionamiento para las clases de Educación Física de las cuales se informará al alumnado a inicio de curso y se le hará partícipe. Las normas básicas son las siguientes: Puntualidad / Ropa y calzado deportivo correctamente atado / Pelo recogido .No llevar anillos, pulseras, pendientes... / No está permitido comer en clase / Respetar el material y las instalaciones / Respetar al resto de alumnado y profesorado/ Cambiarse de camiseta una vez finalizada la clase (terminaremos 5 minutos antes) / Seguir siempre las indicaciones del profesorado, y respetar tanto el entorno como las normas que se han dispuesto para la asignatura (en el IES, salidas extraescolares, parques...)

Materiales y recursos didácticos

Los medios y recursos materiales con los que contamos para el desarrollo de nuestras clases son:

- ESPACIOS/INSTALACIONES.
 - Gimnasio (de pequeñas dimensiones).
 - 2 pistas polideportivas (de 20m x 40m): Está dotada de 2 porterías de fútbol sala de hierro (cuyos anclajes se revisaron a inicio del curso escolar), 2 canastas, 4 postes de vóley desmontables.
 - Polideportivo municipal e instalaciones anexas (compartido con el IES. San Isidro).
 - Otras: desde el departamento fomentaremos y aprovecharemos el uso de las instalaciones que tanto el Ayuntamiento como otras entidades y/o asociaciones nos dejen disponer durante el desarrollo del curso, entendiéndose como parques de la localidad, caminos de la población...
 - Entorno natural: en la medida de lo posible utilizaremos el entorno natural y las inmediaciones del centro, parques, incluidos los caminos de la localidad para el desarrollo de nuestras clases. La aprobación de esta programación entendemos que autoriza estas actividades.
- MATERIAL DEPORTIVO MÓVIL. (de gran y pequeño volumen):

| MATERIAL | CANTIDAD |
|---------------------------------------|----------|
| Balones de baloncesto | 31 |
| Balones de balonmano | 19 |
| Balones de fútbol | 9 |
| Redes de fútbol | 2 |
| Balones de fútbol blandos | 8 |
| Balones de voleibol | 19 |
| Redes de voleibol – grandes -pequeñas | 2-3 |
| Postes de voleibol fijos-móviles | 2-2 |
| Pelotas de tchoukball | 8 |
| Redes de tchoukball | 4 |
| Balones de espuma | 12 |

| | |
|---------------------------------|-------------------------|
| Balones de plástico | 14 |
| Balones de rugby | 21 |
| Juegos cintas rugby-tag | 30 |
| Pelotas de rítmica | 6 |
| Pelotas de floorball | 36 |
| Sticks de floorball | 20 |
| Pastillas de hockey | 12 |
| Porterías de hockey | 2 |
| Palas de pádel | 23 |
| Pelotas de tenis | 2 cestos |
| Cestos para pelotas de tenis | 2 |
| Palas de madera | 27 |
| Volantes de bádminton | 42 |
| Raquetas de bádminton | 37 |
| Pelotas de ping pong | 41 |
| Palas de ping pong | 10 |
| Mesas de ping pong | 2 |
| Redes portátiles de pong pong | 2 |
| MATERIAL | CANTIDAD |
| Postes de balónkorf | 2 |
| Bates de beisball | 2 |
| Disco de gouback | 1 |
| Juego de setas | Pelota de beisball21 |
| Juego de conos | 20 |
| Picas de plástico | 6+2 |
| Picas de madera | 11 |
| Aros grandes | 21 |
| Pequeños | 31 |
| Combas grupales | 5 |
| Combas individuales | 43 |
| Cintas elástica naranjas -redes | 3 |
| Cintas elásticas negras viejas | 2 |

| | |
|---|---------------|
| Petos naranjas /amarillos/blancos/azules/verdes | 6/30/10/30/10 |
| Balizas de orientación | 9 |
| Brújulas | 15 |
| Balizas tangram | 23 |
| Mapas parque / IES/ croquis | Varios |
| Pesos de atletismo | 10 |
| Discos de atletismo | 5 |
| Testigos | 4 |
| Saltómetro – cinta salto | 2/1 |
| Vallas | 8 |
| Espalderas | 8 dobles |
| Colchonetas grandes | 18 |
| Colchonetas pequeñas | 3 |
| Esterillas | 72 |
| Bancos suecos | 5+1 |
| Quitamiedos | 1 |
| Patines | 33 |
| Muñequeras | 39 |
| Ringos | 16+6 |
| Peonzas | 19 |
| Fresbees | 14+7 |
| Zancos | 4 |
| Sacos | 9 |
| Juego de bolos | 1 |
| Petanca | 1 |
| Balones de goalball | 2 |
| Caja de disfraces | 1 |
| Slackline | 1 |
| Steps | 14 |
| Escalera de agilidad | 3 |
| Mancuernas | 2 |
| Balones medicinales | 16 |

| | |
|---|-----------------|
| Fitball | 5 |
| Bandas elásticas | 40 |
| Discos entrenamiento de fuerza 1,5/2,5/5 kg | 6/6/6 |
| MATERIAL | CANTIDAD |
| Barra olímpica y discos | 3 |
| Barras para discos | 3 |
| Pesas rusas | 8 |
| Kettelbel 8 kg | 4 |
| TRX | 1 |
| Infladores | 2 |
| Alargaderas | 1 |
| Cañón proyector | 1 |
| Tiendas de campaña | 5 |
| Altavoces | 2 |
| Micrófono inalámbrico | 1 |
| Walkies | 4 |
| Cesta con ruedas grande | 1 |
| Cajas plástico almacenaje grandes | 7 |
| Botiquín | 1 |
| Plinto | 2 en mal estado |
| Calefactor | 1 |

Además, a lo largo del curso escolar dispondremos también del material que tan generosamente nos presta la Consejería de Educación (maniqués de RCP, balones de kinball, patines...)

- MATERIAL VIDEOGRÁFICO Y BIBLIOGRÁFICO.
 - Variedad de libros en el departamento y la Biblioteca.
 - Apuntes y fichas que el profesorado sube al entorno de aprendizaje.
 - Medios informáticos y otros.
 - Pizarra blanca en todos los espacios que utilizamos.
- MATERIALES AUTOCONSTRUÍDOS: desde el departamento fomentaremos la utilización de materiales autoconstruidos, dada la necesidad y los valores que promueven este tipo de actividades. En estos momentos en el que prima la distancia de seguridad debido a la situación de pandemia, una UD de materiales autoconstruidos cobra más importancia si cabe.

Como RECURSOS DIDÁCTICOS a utilizar para conseguir que nuestro alumnado alcance los objetivos inicialmente propuestos, además de la práctica de actividades físicas, como tema central de esta asignatura, se van a utilizar los siguientes recursos:

- Explicaciones teóricas al inicio de cada sesión de las competencias a trabajar, los objetivos, contenidos y organización de la misma, además las correspondientes explicaciones y aclaraciones durante su desarrollo y una puesta en común al final.
- La parte más conceptual de la asignatura la apoyaremos con apuntes, vídeos y contenidos digitales que subiremos al entorno de aprendizaje. En la medida de lo posible no haremos clases teóricas, utilizaremos cuando creamos conveniente el modelo de clase invertida para aumentar así el tiempo de compromiso motor.
- Realización de pruebas objetivas, trabajos y fichas de contenido teórico-práctico.
- La música tendrá gran presencia en la mayoría de las clases como elemento motivador.
- Realización de actividades “extraescolares”.
- Grabación videográfica y fotografías de los trabajos prácticos realizados por el alumnado.
- Realización y exposición de murales, trípticos y presentaciones en power- point sobre diferentes temas.
- Aplicaciones móviles para control de la actividad física realizada.

Además, utilizaremos todos aquellos recursos didácticos de los que podamos disponer a lo largo del curso y que creamos que mejoran el proceso enseñanza/aprendizaje.

MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA

Hoy en día, todos los miembros de la comunidad educativa y la sociedad en general han interiorizado la importancia de una educación inclusiva que facilite una educación para todos. Esta asimilación se basa en la idea ya compartida de forma generalizada de que la diversidad del ser humano, ya sea en la sociedad o en la escuela, es la norma y no la excepción. Debido a ello, en el ámbito educativo queda evidenciado que dar respuesta a esa diversidad es una cuestión fundamental para garantizar tanto la equidad educativa como para asegurar que a cada alumno se le proporciona una educación de calidad.

Podemos definir la atención a la diversidad como toda actuación educativa dirigida a dar respuesta a las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones e intereses personales, sociales, económicos, culturales y lingüísticos... de manera que el alumnado pueda alcanzar el máximo desarrollo posible de sus potencialidades y capacidades personales incidiendo de manera positiva en el desarrollo de competencias y consecución de los objetivos de etapa.

Se encuentra explícita en todos los niveles de concreción curricular, convirtiéndose en un principio básico de la enseñanza.

Por lo tanto, la respuesta a la diversidad que proponemos en nuestra programación se concretará en: Medidas de inclusión educativa a nivel de centro (recogidas en el PEC) y medidas de inclusión educativa desde nuestra materia que se concretarán en los PT y PRE.

Medidas de inclusión educativa promovidas por la Consejería.

Aparecen recogidas en la legislación vigente y son todas aquellas actuaciones que permitan ofrecer una educación común de calidad a todo el alumnado y puedan garantizar la escolarización en igualdad de oportunidades, con la finalidad de dar respuesta a los diferentes ritmos, estilos de aprendizaje y motivaciones del conjunto del alumnado. Entre ellas: los programas y las actividades para la prevención, seguimiento y control del absentismo, fracaso y abandono escolar, las modificaciones llevadas a cabo para eliminar las barreras de acceso al currículo, a la movilidad, a la comunicación, cuantas otras pudieran detectarse, los programas, planes o proyectos de innovación e

investigación educativas, los planes de formación permanente para el profesorado en materia de inclusión educativa o la dotación de recursos personales, materiales, organizativos y acciones formativas que faciliten la accesibilidad universal del alumnado.

Medidas de inclusión educativa a nivel de centro

Son todas aquellas que, en el marco del proyecto educativo del centro, tras considerar el análisis de sus necesidades, las barreras para el aprendizaje y los valores inclusivos de la propia comunidad educativa y teniendo en cuenta los propios recursos, permiten ofrecer una educación de calidad y contribuyen a garantizar el principio de equidad y dar respuesta a los diferentes ritmos, estilos de aprendizaje y motivaciones del conjunto del alumnado.

- Agrupamientos flexibles, desdobles, dos grupos por aula.
- Optatividad y opcionalidad.
- Agrupación de materias por ámbitos.
- Grupos heterogéneos.
- Apoyo en grupos ordinarios.
- Medidas organizativas en el aula.
- Planes de trabajo.
- Plan de orientación académico-profesional.

En el Proyecto Educativo y en la Programación General Anual, se contempla el Plan de Atención a la Diversidad del Centro y en él se incluyen toda una serie de medidas encaminadas a atender las características y situaciones particulares de todo el alumnado. Algunas de ellas son las siguientes:

- Observatorio de la convivencia.
- Protocolo absentismo escolar.
- Protocolo trans.
- Proyectos de intervención (AMPA, empresas, servicios sociales...)
- Programas de mejora del aprendizaje y el rendimiento.
- Dinamización de espacios, recreos y activ. Extracurriculares.
- Programas de acogida para el alumnado de primaria.

Medidas de inclusión adoptadas a nivel de aula.

Las que como docentes articularemos en el aula con el objetivo de favorecer el aprendizaje del alumnado y contribuir a su participación y valoración en la dinámica del grupo-clase.

En nuestra asignatura, como medida de inclusión en función de las necesidades podemos adoptar en el aula las siguientes medidas:

- Adaptaciones y modificaciones para garantizar el acceso al currículo y participación.
- Accesibilidad cognitiva y física de instalaciones e infraestructuras del aula: adecuar accesos y los diferentes espacios.
- Disponibilidad de materiales (del aula) adaptados y equipamientos accesibles: no solo proveerse del equipamiento necesario habitual, sino también de todo lo

- necesario para atender al alumnado con necesidades especiales (modificando el uso de materiales habituales, tamaños, formas, colores, texturas...)
- Disponibilidad y variedad de medios y soportes de comunicación: visual, auditivo, kinestésico, impreso...
 - Adaptaciones y modificaciones en los contenidos a nivel de aula: en función de las necesidades y ritmos de aprendizaje
 - Adaptaciones y modificaciones en la variedad y tipología de actividades para interactuar con el contenido: variando dificultad de las actividades, periodos de trabajo y descanso...
 - Organización y uso accesible de los tiempos (organización temporal del aula): agrupar al alumnado en función de la actividad y darle el tiempo necesario para decidir y ejecutar las tareas de forma correcta.
 - Valoración de los resultados de los test físicos basados en el biotipo propio de cada persona y no en base a las tablas estandarizadas por sexo y edad.
 - Técnicas y estrategias didácticas y metodológicas empleadas por el profesorado (aparecen recogidas en la metodología).
 - Estrategias organizativas de aula: trabajo por rincones, técnica de los anillos (por niveles de dificultad)
 - Grupo de profundización y enriquecimiento para el alumnado que lo precise.
 - Actuaciones de seguimiento individualizado y ajuste metodológicos: utilización de distintas técnicas, instrumentos, estrategias, estilos de enseñanza y modelos pedagógicos en función de las necesidades del alumnado. Modificaciones a nivel verbal, visual (utilizar demostraciones) y a nivel kinestésico-táctil (ayudas en las ejecuciones). Además, podemos plantear distintas estrategias organizativas que favorezcan el aprendizaje.

Por otro lado, se tiene en cuenta el Diseño Universal para el Aprendizaje basándonos en tres principios fundamentales:

1. Proporcionar múltiples formas de representación (el qué del aprendizaje): dado que nuestro alumnado percibe y comprende la información que se les presenta de forma diferente y teniendo en cuenta que el aprendizaje y la transferencia del aprendizaje ocurren cuando múltiples representaciones son usadas, proporcionaremos múltiples opciones de representación en nuestras clases (verbal, motriz, kinestésico, uso de símbolos...)
2. Proporcionar múltiples formas de acción y expresión (el cómo del aprendizaje): nuestro alumnado difiere en las formas en que pueden navegar por un entorno de aprendizaje y expresar lo que saben. Por ello desde nuestra materia promoveremos distintas opciones para la acción y expresión (acción física, habilidades expresivas...)
3. Proporcionar múltiples formas de implicación (el por qué del aprendizaje): el componente motivacional es un elemento crucial para el aprendizaje y nuestro alumnado difiere notablemente en los modos en que pueden ser implicados y motivados, por lo que desde nuestra materia ofreceremos múltiples formas de implicación (suscitaremos el interés, el esfuerzo, la constancia y daremos opciones de autorregulación).

Medidas individualizadas.

Son actuaciones, estrategias, procedimientos y recursos puestos en marcha para el alumnado que lo precise, con el objetivo de facilitar los procesos de enseñanza-aprendizaje, estimular su autonomía, desarrollar su capacidad y potencial de aprendizaje, así como favorecer su participación en las actividades del centro y de su grupo.

La adopción de estas medidas individualizadas de inclusión NO supone una modificación de elementos prescriptivos del currículo.

Entre ellas podemos encontrar:

- Adaptaciones de acceso que supongan modificación o provisión de recursos especiales, materiales o tecnológicos de comunicación, comprensión y/o movilidad. (Ayudas técnicas: auditivo, visual, movilidad, comunicación).
- Adaptaciones de carácter metodológico en la organización, temporalización y presentación de los contenidos.
- Adaptaciones metodología didáctica (enseñanza guiada, moldeamiento, modelado, enseñanza incidental, autoinstrucciones, etc.).
- Adaptaciones en la organización temporal (aumentar o disminuir rutinas, aumentar descansos, ampliación fechas de entrega de tareas).
- Adaptaciones y ajustes en la presentación de y desarrollo de actividades y contenidos.
- Las actuaciones de seguimiento individualizado (uso de agenda y hojas de seguimiento cuando así se establezca y considere oportuno).
- La escolarización por debajo del curso que le corresponde por edad para alumnado que se incorpora de forma tardía al sistema educativo español y que así lo precise.
- Adaptaciones curriculares de profundización y ampliación o los programas de enriquecimiento curricular y/o extracurricular.
- Programas específicos de intervención desarrollados por parte de los distintos profesionales que trabajan con el alumnado en diferentes áreas o habilidades, con el objetivo de prevenir dificultades y favorecer el desarrollo de capacidades.
- Objetivo Contenido: Metodología:
- Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación ajustados a las características y necesidades del alumnado.

Todas ellas se recogerán en el Plan de Trabajo que se estableciese.

Planes de refuerzo

La legislación vigente establece que se realizarán planes de refuerzo en cualquier momento del proceso de enseñanza aprendizaje siempre que el profesorado lo considere oportuno y por variedad de circunstancias. Por ello, en la presente programación recogemos los siguientes planes de refuerzo:

Para el alumnado que no supera los objetivos en algún momento del proceso de enseñanza o presenta dificultades al abordar alguno de los contenidos a trabajar: el profesorado le reforzará en aquellos aspectos que considere oportunos ofreciéndoles propuestas diversas tanto para realizar dentro como fuera del horario escolar.

Para el alumnado con la evaluación suspensa: Aquel alumnado que obtenga una calificación negativa durante alguna evaluación tendrá el siguiente sistema de recuperación siempre que no acrediten el mínimo establecido de faltas de asistencia injustificadas:

- Pruebas escritas y/o realización y entrega de trabajos-fichas de contenido teórico-práctico para aquel alumnado que obtuviera una calificación negativa en criterios conceptuales.
- Valoración del progreso obtenido en las posteriores evaluaciones.
- Pruebas prácticas: específicas de cada unidad o test de condición física, para aquel alumnado con valoración negativa en criterios procedimentales.
- Cambio de actitud en el caso de ser esta la causa del suspenso sea la no superación de criterios actitudinales.

El profesorado decidirá qué sistema de recuperación es el más indicado en función de la situación en la que se encuentre cada alumno/a y la causa que motivó su suspenso.

Si la calificación negativa fuera en la evaluación ordinaria, debería recuperar al igual que en el caso anterior los criterios de evaluación no superados.

Para el alumnado con discapacidad física transitoria o permanente: Alumnado que por causa médica justificada (lesión o patología) no puede realizar parte o algunos de los ejercicios y/o actividades planteadas en clase, bien durante algún periodo de tiempo (por convalecencia) o bien durante todo el curso.

Esta situación debe ser justificada debidamente.

Además, en estos casos el alumnado tiene la obligación de asistir a clase con normalidad y se modificarían y adaptarían las actividades y en su caso se propondrían actividades alternativas o similares y que nos ayuden a desarrollar las competencias y alcanzar los objetivos previstos.

Planes de profundización y enriquecimiento

Estos planes pueden ir dirigidos tanto al alumnado que permanece un año más en el curso y tiene alcanzados los objetivos o simplemente, que cursando su curso de referencia alcanza de sobra los objetivos previstos y tiene y presenta otras inquietudes. Para este alumnado proponemos las siguientes medidas de profundización y refuerzo:

- Participación por parte del alumnado en las explicaciones de clase e incluso en la dirección de algunos calentamientos y vuelta a la calma.
- Elaboración de murales, mapas conceptuales ... sobre los saberes tratados, de forma que puedan ser expuestos en el mismo gimnasio y sirvan de apoyo y referencia al resto del alumnado.
- Preguntas de mayor complejidad.
- Elaboración de una pequeña agenda con páginas web y portales de Internet donde se traten temas relacionados con los estudiados en cada unidad.
- Ayuda a otros compañeros/as, tanto en la realización de determinadas tareas (motrices o no) como en su corrección, sobre todo en las de carácter motriz.
- Realización de tareas motrices de mayor complejidad (variando el número y disposición de las ayudas, los ritmos de la música utilizada, las condiciones en que se realiza dicha tarea ...)

Medidas extraordinarias de inclusión educativa.

Son medidas extraordinarias de inclusión educativa aquellas que implican ajustes y cambios significativos en algunos de los aspectos curriculares y organizativos de las distintas enseñanzas del sistema educativo.

En nuestra materia realizaremos adaptaciones curriculares significativas en aquellos casos en los que no sea suficiente con las medidas anteriores, y siempre previa evaluación psicopedagógica, dictamen de escolarización y el conocimiento de las características y las implicaciones de las medidas por parte de las familias o tutores o tutoras legales del alumnado. Quedarán recogidas o anexas a los Planes de Trabajo del alumnado.

A continuación, ejemplificamos algunas POSIBLES ADAPTACIONES que pudieran darse:

- Adaptación de objetivos: priorización de algunos, supresión e inclusión de otros, en función de las necesidades de cada alumno/a.
- Adaptación de contenidos: en función del tipo de necesidad educativa, intereses y motivaciones, disponibilidad de medios y recursos, se puede variar la secuenciación, temporalización, priorización de contenidos, inclusión o supresión de algunos.
- Adaptación de la evaluación: se trataría de buscar criterios de evaluación más flexibles, que se ajusten a las peculiaridades del alumnado.

EVALUACIÓN

Procedimientos e instrumentos para la evaluación de los aprendizajes del alumnado.

Los procedimientos de evaluación se llevarán a cabo desde el inicio, durante todo el proceso y al final del mismo. Así podemos diferenciar tres fases: inicial, formativa e integradora y sumativa o final.

- a) La evaluación inicial: permite adecuar el aprendizaje a las posibilidades del alumnado, tras la observación e interpretación de conocimientos, actitudes y capacidades. Tiene su momento idóneo al comienzo de una unidad didáctica, un periodo educativo o un proceso formativo.
- b) La evaluación formativa: en ella se realiza un seguimiento sistemático a lo largo del proceso de enseñanza aprendizaje, lo que permite ajustar los componentes curriculares (objetivos, actividades...) al ritmo de aprendizaje de los educandos. Esta evaluación se lleva a cabo a lo largo de todo el proceso reportando información y feedback constante al alumnado.
- c) La evaluación integradora: se realiza en las sesiones de evaluación programadas a lo largo del curso. En ellas se compartirá el proceso de evaluación por parte del conjunto de profesores de las distintas materias del grupo coordinados por el tutor. En estas sesiones se evaluará el aprendizaje de los alumnos en base a la consecución de los objetivos de etapa y las competencias clave.
- d) La evaluación sumativa o final: es la reflexión última sobre el grado de consecución de los objetivos propuestos valorando no solo los resultados, sino los diversos momentos del aprendizaje y del desarrollo educativo. Esta valoración permite emitir un juicio y extraer conclusiones válidas para otros procesos. Se realiza al final del proceso o de cada unidad didáctica.

Además, destacamos que consideramos primordial que la EVALUACIÓN sea DEMOCRÁTICA y conlleve un intercambio de información, y prime la participación del alumnado en el proceso tendiendo en la medida de lo posible a una auto calificación.

En este sentido la EVALUACIÓN será COMPARTIDA dando lugar en algunas ocasiones a una CALIFICACIÓN DIALOGADA en la medida de lo posible.

Los instrumentos de evaluación son cualquier instrumento, situación, recurso o procedimiento que se utilice para obtener información sobre la marcha del proceso (Zabala1991). Permiten valorar el grado de consecución de los objetivos didácticos planteados, su relación con los criterios de evaluación y, en consecuencia, su contribución a las competencias clave.

La legislación vigente establece la necesidad de utilizar variedad de instrumentos de evaluación y así lo recogemos en nuestra programación. A continuación, concretamos los instrumentos de evaluación que utilizaremos en la evaluación del proceso de aprendizaje, aunque sin perjuicio de utilizar todos aquellos que durante el proceso de enseñanza y aprendizaje se consideren necesarios para el desarrollo de este proceso. Además, incluimos los códigos utilizados en las tablas empleadas.

| TIPO DE INSTRUMENTO | LEYENDA |
|---------------------|---------|
| TRABAJO | T |

| | |
|---------------------------|----|
| PRUEBA TEÓRICA | PT |
| PRUEBA PRÁCTICA | PP |
| FICHA DE AUTOEVALUACIÓN | FA |
| FICHA DE COEVALUACIÓN | FC |
| FICHA DE HETEROEVALUACIÓN | FH |
| REGISTRO ANECDÓTICO | RA |
| OBSERVACIÓN DIRECTA | OD |
| LISTAS DE CONTROL | LC |
| ESCALA CUALITATIVA | EC |
| PREGUNTAS EN CLASE | PC |
| RÚBRICAS | R |

Criterios de calificación de la materia.

Para establecer la calificación del alumnado se tendrán en cuenta los criterios de evaluación establecidos en la tabla que relaciona todos los elementos del currículo. Estos están distribuidos a lo largo del curso escolar por lo que la calificación de la 1ª y 2ª evaluación son orientativas, ya que no se han evaluado el conjunto de criterios en su totalidad tal y como se explica en el punto anterior.

Para obtener por lo tanto la calificación del alumnado se tendrán en cuenta los criterios de evaluación establecidos que se observarán a través de los siguientes indicadores:

| C.Ev. | Crit. Calificación |
|--------------|--|
| 1.1. | Puesta en práctica de ejercicios físicos y entrega de fichas teóricas. |
| 1.2. | Realización de trabajos y tareas, teóricas y prácticas en clase. |
| 1.3. | Entrega un trabajo/ficha prevención de lesiones, calentamiento, etc, realiza las actividades en clase. |
| 1.4. | Realiza un teatro demostrando protocolos. Test RCP. |
| 1.5. | Analiza sus resultados y reflexiona sobre los mismos. |
| 1.6. | Utiliza recursos digitales para el desarrollo de actividades. |
| 2.1. | Desarrolla variedad de retos cooperativos. Realiza coevaluaciones y autoevaluaciones. Organiza actividades deportivas. |
| 2.2. | Domina gestos tácticos en situaciones de práctica. Resuelve situaciones de táctica durante el partido. |
| 2.3. | Domina gestos y táctica / autoevalúa su aprendizaje. Analiza técnicamente los gestos deportivos. |
| 3.1. | Trabajo y actitud en clase. |
| 3.2. | Trabajo diario en las actividades en grupo realizando su rol y tarea. Entrega de tareas |
| 3.3. | Colabora con los compañeros durante las clases. |

| | |
|-------------|--|
| 4.1. | Diseña un trabajo de investigación. |
| 4.2. | Colabora con los compañeros y participa activamente en el diseño de composiciones |
| 4.3. | Representa y compone una composición con o sin base musical. |
| 5.1. | Realiza las actividades de orientación y medio natural. Entrega fichas y tareas. |
| 5.2. | Diseña práctica circuito de orientación y actividades en el medio natural. Entrega Mapa de orientación y fichas. |

Además, teniendo en cuenta el carácter práctico de la materia la falta de asistencia de forma reiterada se tendrá en cuenta al no poder evaluar los criterios relacionados con la práctica y actitud en clase.

En cada uno de los criterios en los que se divide la nota (ver punto criterios de evaluación) el alumnado deberá conseguir como mínimo un 4 para poder hacer media con las demás notas. De la misma manera que tendrá que llevar al día los distintos trabajos que se manden para mejor comprensión de la unidad didáctica. Cuando la nota en alguno de estos aspectos citados sea inferior a 4 no se realizará media quedando la evaluación suspensa. En el caso de realizar media, cuando una de las partes no ha sido superada, aunque la evaluación esté aprobada, esa parte deberá ser recuperada, salvo que a criterio del profesorado, no lo considere necesario

Criterios y procesos de recuperación de la materia.

Será la jefatura de departamento quien coordine la atención al alumnado con la materia pendiente del curso anterior, si bien es cierto que el profesorado que imparte clase a dicho alumnado será el encargado de informar sobre el procedimiento para recuperar la asignatura y además realizará el seguimiento de los planes de trabajo pertinentes.

El alumnado que promociona al curso siguiente con evaluación negativa en nuestra materia recuperará la asignatura del curso anterior si aprueba los dos primeros trimestres del curso presente, dado que los contenidos en nuestra materia son acumulativos y los aprendizajes tienen una estructura tanto horizontal como vertical a lo largo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria. Se les explicará desde el inicio de curso el plan de recuperación que cada profesor podrá adaptar a las particularidades del alumno/a pudiendo incluir un plan teórico y se harán evaluaciones compartidas a lo largo del proceso de enseñanza- aprendizaje para hacer consciente al alumnado de cómo se va desarrollando su proceso de aprendizaje.

Evaluación del proceso de enseñanza y de la práctica docente

La normativa de evaluación en Educación Secundaria y Bachillerato establece que el profesorado evaluará los procesos de enseñanza y su propia práctica docente en relación con el logro de los objetivos educativos del currículo. Esta evaluación, tendrá también un carácter continuo y formativo e incluirá referencias a aspectos tales como: la organización del aula, el aprovechamiento de los recursos del centro, la relación entre profesorado y el alumnado, la relación entre profesores o la convivencia entre el mismo alumnado. Para ello realizaremos:

- Evaluación inicial: donde se evalúa la programación propuesta al inicio de curso. Para ello se podrá realizar una evaluación externa por parte de la propia administración, la cual posee un órgano competente para ello (la Inspección Educativa), y una evaluación interna desde el propio departamento de Educación

Física en sus reuniones de departamento, analizando el nivel de adecuación y correcta interrelación entre distintos aspectos tales como competencias, objetivos, adecuada secuenciación, grado de cumplimiento de los objetivos y saberes, adecuación de medios didácticos, criterios de evaluación, formación de grupos... Para ello proponemos el siguiente instrumento teniendo en cuenta que 1= nada de acuerdo y 3 = muy de acuerdo.

| | | | |
|---|---|---|---|
| El alumnado ha recibido información suficiente relativa a la programación | 1 | 2 | 3 |
| El profesor tiene en cuenta los principios del aprendizaje significativo | 1 | 2 | 3 |
| Las Actividades de Enseñanza - Aprendizaje son adecuadas para conseguir los objetivos previstos. | 1 | 2 | 3 |
| Los Criterios de Evaluación están establecidos en relación con las CCBB y objetivos a conseguir. | 1 | 2 | 3 |
| El profesor respeta el ritmo de trabajo del alumnado y favorece su progreso. | 1 | 2 | 3 |
| La metodología se ajusta a la programación. | 1 | 2 | 3 |
| El profesorado utiliza distintas estrategias metodológicas en función de la estructura de la materia, contenidos, alumnado... | 1 | 2 | 3 |
| Los objetivos previstos se han cumplido. | 1 | 2 | 3 |
| Los contenidos previstos se han cumplido. | 1 | 2 | 3 |
| Se ha cumplido la secuenciación y temporalización de contenidos y unidades. | 1 | 2 | 3 |
| Los medios y recursos didácticos utilizados son los adecuados. | 1 | 2 | 3 |
| Adecuada formación de grupos. | 1 | 2 | 3 |

- Evaluación procesual o formativa. Se realizará a lo largo del proceso de e/a y pretende regular, orientar, y corregir el proceso educativo, al proporcionar una información constante, periódica y sistematizada que permita adaptar la práctica docente a las necesidades reales de intervención en cada momento.

Podemos evaluar al término de cada UUDD con el objetivo de mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje y puede ser el propio alumnado quien evalúe al profesorado.

De igual forma, la evaluación de la práctica docente se realizará por el propio profesorado, valorando una serie de indicadores (análisis y reflexión de los resultados académicos, adecuación de materiales y recursos didácticos, métodos didácticos y pedagógicos utilizados, aspectos a destacar, propuestas de mejora...), promoviendo la reflexión y formulando las propuestas de mejora correspondientes. Esta evaluación se realizará de forma trimestral y se recogerá en las actas del equipo/departamento didáctico.

Es decir, la programación didáctica debe estar en constante revisión. Se deben analizar aspectos como: organización del aula, adecuación de las actividades propuestas, aprovechamiento de los recursos del centro, relación entre el profesorado y el alumnado, convivencia entre alumnado...Se realizará a lo largo del curso en las diferentes reuniones de departamento.

Por tanto, se realizará por cada profesor continuamente durante el proceso de e/a, y ordinariamente, al final de cada trimestre, por todo el departamento, levantando acta de las conclusiones, medidas pertinentes y propuestas de mejora.

- Evaluación final. Se realizará al final de curso, quedará recogida en la memoria del departamento y donde se analizarán aspectos referentes al proceso de e/a y se realizarán propuestas de mejora para el próximo curso.

Además, planteamos otros instrumentos de evaluación:

- Coevaluación realizada entre los propios compañeros de departamento, observándose unos a otros (siempre que el horario lo permita) durante la impartición de las clases.
- Contraste de experiencias.
- La evaluación por parte del alumnado, columna vertebral de todo el proceso educativo a través del modelo que proponemos en el ANEXO III.

ABSENTISMO Y ABANDONO

Se atenderá a lo recogido en las normas de convivencia en el apartado 4.3 Asistencia a clase.

PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.

No debemos olvidar que estas actividades nos ayudan a desarrollar competencias y conseguir los objetivos propuestos, y no dejan de ser un agente motivador para el alumnado, permitiendo además establecer otro tipo de relación entre el propio alumnado y el alumnado y profesorado fuera del contexto del centro escolar.

El listado que a continuación presentamos trata de reflejar todas las actividades complementarias y extraescolares programadas para el curso. Esta previsión de actividades, al igual que toda la programación, tiene un carácter flexible, pudiendo en función de determinadas circunstancias que pudieran surgir a lo largo del curso, excluir alguna o incluso añadir otras que surgieran y consideráramos interesantes (evidentemente siempre previa aprobación en el Consejo Escolar).

Siempre que se pueda intentaremos realizarlas de manera interdisciplinar y en colaboración con otros departamentos.

| CURSO | ACTIVIDAD | TRIMESTRE |
|--------------|---|------------------|
| 1ºESO | <ul style="list-style-type: none"> Proyecto GR 60 Arquitectura Negra | 1º (octb) |
| | <ul style="list-style-type: none"> Semana Blanca | 1º (Enero) |
| | <ul style="list-style-type: none"> Juegos Olímpicos (Organizan 1º BACH) | 2º (marzo/abril) |
| | <ul style="list-style-type: none"> Escalada. | 3º(mayo/junio) |
| CURSO | ACTIVIDAD | TRIMESTRE |
| 2ºESO | <ul style="list-style-type: none"> Proyecto GR 60 Arquitectura Negra | 1º (octb) |
| | <ul style="list-style-type: none"> Semana Blanca | 2º (enero) |
| | <ul style="list-style-type: none"> Intercentros (40 alumnos/as) | 2º (marzo) |
| | <ul style="list-style-type: none"> Escalada | 3º(mayo/junio) |
| CURSO | ACTIVIDAD | TRIMESTRE |
| 3ºESO | <ul style="list-style-type: none"> Proyecto GR 60 Arquitectura Negra | 1º (octb) |
| | <ul style="list-style-type: none"> Semana Blanca. | 2º (enero) |
| | <ul style="list-style-type: none"> Intercentros | 2º (marzo) |
| | <ul style="list-style-type: none"> Jornada multideporte (universidad Alcalá o Marchamalo). | 3º (abril/mayo) |
| | <ul style="list-style-type: none"> Actividades acuáticas | 3º (mayo/junio) |
| CURSO | ACTIVIDAD | TRIMESTRE |
| | <ul style="list-style-type: none"> Proyecto GR 60 Arquitectura Negra con pernocta | 1º (octb) |
| | <ul style="list-style-type: none"> Semana Blanca | 2º (enero) |

| | | |
|----------------|--|------------------|
| 4ºESO | • Intercentros | 2º (marzo) |
| | • Máster de tenis. | 3º (abril) |
| | • Actividad en el medio natural/acuático. | 3º (mayo) |
| CURSO | ACTIVIDAD | TRIMESTRE |
| 1º BACH | • Senderismo. Hayedo de Tejera Negra. | 1º (octubre) |
| | • Viaje a la nieve | 2º (enero) |
| | • Actividad física en el medio natural/acuático, | 3º (mayo) |
| | • Máster de tenis | 3º (abril) |
| | • Jornada de puertas abiertas FP IES Marchamalo | Por determinar |
| | • Organización, gestión y participación de distintas actividades mediante la metodología de aprendizaje servicio, por definir y se irán concretando a lo largo del curso. | Anual |
| CURSO | ACTIVIDAD | TRIMESTRE |
| TODOS | • Actividades varias coordinadas con diferentes entidades, clubs, colegios e institutos de otras localidades para la promoción de hábitos saludables dentro del proyecto PES (recreos alternativos, charlas en la hora de educación física o horas de tutoría, clases prácticas en la hora de educación física...) | Anual |
| | • Carrera solidaria. (Organizan 1ºBACH) | 2º o 3º |
| | • Participación en el programa "Somos deportes 3-18" del Servicio de Juventud y Deportes de la Dirección Provincial de Educación Cultura y Deportes de | Por concretar. |

| | | |
|--------------------------|---|----------------|
| | Guadalajara (actividades y cursos a los que va dirigido pendientes de confirmar) | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • "Recreos alternativos". (ORGANIZAN 1º BACH) | Anual |
| PROFESORADO/ FAMILIAS | <ul style="list-style-type: none"> • Senderismo familias • Actividades deportivas | 2º-3º 2º-3º |

Además, colaboraremos en lo posible con actividades del centro puntuales en la celebración de algunos días de conmemoración: día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer (25 de nov), día constitución española (6 dic), días escolar de la no violencia y de la paz (30 de enero), día internacional de la mujer (8 de marzo), día internacional el libro (23 de abril), día de Europa (9 de mayo).

Como de costumbre, además contamos con la colaboración del Ayuntamiento de la localidad, Consejería de Educación y Cultura, AMPA del centro y otros centros de la localidad para la organización y gestión del intercentros.

Por otro lado, quedamos abiertos a participar en otras actividades que puedan surgir a lo largo del curso escolar en coordinación con otras entidades; ayuntamientos, JCCM...

Hay que destacar, que teniendo en cuenta las propuestas de mejora de la memoria del curso anterior:

- Se mandará información a las familias por PAPAS sobre las actividades a realizar (se enviarán las autorizaciones además de entregarlas en papel al alumnado).
- En las salidas participarán al menos dos profesores/as de educación física.
- Seguiremos revisando la forma y método de recogida del dinero para hacerla más efectiva y práctica.
- Contando con que el Ayuntamiento nos facilite información relativa a las mismas, promoveremos actividades extraescolares y complementarias de ocio activo propuestas por el municipio y sus alrededores.
- Seguiremos trabajando en mejorar la coordinación con el Ayuntamiento de nuestra localidad.
- Se propuso gestionar mejor los tiempos en la gestión de actividades extraescolares y complementarias y así lo haremos.

PLAN LECTOR

Teniendo en cuenta que solamente tenemos dos horas a la semana, que contamos con bastante alumnado sedentario y que además desde las administraciones se nos pide que desde nuestra materia trabajemos y fomentemos la práctica de actividad física, en nuestras clases intentaremos colaborar con el plan lector en la medida de lo posible, siempre que ello no vaya en detrimento de la práctica motriz. Por lo tanto:

En nuestras clases y a través de Instagram a nuestro alumnado y por PAPAS a las familias recomendaremos lecturas de distintos géneros apropiadas a distintas edades, relacionadas con diferentes aspectos.

Podemos colaborar con el departamento de lengua facilitándole al mismo lecturas de distinto género relacionadas con la unidad didáctica que en ese momento estemos estudiando.

Por otro lado, para trabajar diferentes saberes, facilitaremos a nuestro alumnado lecturas de distintos formatos para trabajar la reflexión y juicio crítico sobre algunos aspectos de nuestra programación que luego podrán ser debatidas y comentadas en clase (violencia en el deporte, diversidad sexual, inclusión...)

En alguna unidad didáctica de expresión corporal podemos partir de la lectura de un texto, un poema para desarrollar propuestas.

A modo de ejemplo ofrecemos algunas sugerencias de lecturas que podemos utilizar:

- Zapatillas mal atadas (artículo).
- El mago posturas (cuento).
- Cuida tu espalda (divulgativo).
- Arterias de vida (relato).
- Confiar en uno mismo (relato)

ELEMENTOS TRANSVERSALES

La legislación vigente insta a los distintos departamentos a trabajar desde todas las materias algunos “sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las materias de etapa”:

- La comprensión lectora, la expresión oral y escrita.
- La comunicación audiovisual y 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
- La educación para la salud, incluida la educación afectivo-sexual, la formación estética, la educación para la sostenibilidad y el consumo responsable, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales

Teniendo en cuenta todo lo anteriormente expuesto NOSOTROS TRABAJAREMOS DESDE NUESTRA MATERIA:

- La comprensión lectora: Además de la lectura y comprensión de los apuntes, participaremos en el plan lector del centro en la manera y forma indicada en el apartado correspondiente.
- La expresión oral y escrita: en el día a día en los diferentes intercambios comunicativos que surgen a lo largo de las sesiones. Además, en la realización de trabajos teóricos como en la realización y exposición de murales, power-point, y dirección de calentamientos y diferentes actividades realizadas en clase.
- La comunicación audiovisual y las tecnologías de la información y la comunicación: hoy en día, el conocimiento y uso de las tecnologías de la información y comunicación es algo necesario e innegable en la sociedad actual. Desde nuestra materia, podemos potenciar y “aprovechar” el manejo de estas tecnologías. Por un lado, el PROFESORADO en:
 - La preparación y desarrollo de las clases teóricas y/o apuntes además de realizar aportaciones al alumnado de diferentes páginas web y portales donde consultar determinados contenidos relacionados con los que se imparten en las clases.
 - Y además por parte del ALUMNADO en: La realización de trabajos y diferentes consultas sobre los temas estudiados en clase. La utilización de los recursos tecnológicos a su alcance para la composición, grabación y

reproducción de la música que utilizan en sus composiciones en el trabajo práctico que desarrollan en las sesiones de Expresión Corporal. Grabación de las composiciones para elaborar posteriormente un montaje. Utilización del OFFICE 365 para elaborar los trabajos y exposiciones. Control y justificación de actividad física realizada...

- La promoción de hábitos saludables y entre ellos la práctica diaria de actividad física dentro y fuera del horario escolar. Así apostamos en nuestro centro por el programa “Recreos alternativos”, el “PES” y la “Superación de retos” propuestos por el profesorado.
- La igualdad entre hombres y mujeres y cualquier condición o circunstancia personal social. En todo momento y en cualquier actividad se trabajará de forma no sexista y favoreciendo la coeducación. El papel del profesorado en la corrección de estereotipos es muy importante ya que sus expectativas sobre el alumnado suelen reforzar los comportamientos esperados. Recordamos que el centro se encuentra inmerso el “Plan de igualdad de género” y desde nuestro departamento colaboramos en el mismo con las siguientes propuestas: utilización de vocabulario inclusivo en nuestras clases y documentos, revisión de los contenidos de la programación, organización y gestión de grupos en las clases y competiciones deportivas y también de espacios y actividades en los recreos...

ANEXOS

ANEXO I: COMUNICACIÓN CON LAS FAMILIAS.

La comunicación con las familias será constante a lo largo de todo el proceso de e/a con el objetivo de intercambiar información, y para ello utilizaremos las siguientes vías:

Comunicado de inicio de curso desde el departamento de Educación Física a las familias, facilitándoles información referente a distintos aspectos de la materia. Además, se enviará un cuestionario relativo a posibles enfermedades o lesiones que pudieran contraindicar de forma absoluta o relativa la práctica de Educación Física, o cualquier otra circunstancia que se considerase necesario poner en conocimiento del profesorado.

El boletín trimestral de notas donde aparecen todas las calificaciones de las distintas asignaturas, y además se contempla un apartado para realizar las observaciones oportunas.

Contacto telefónico, vía email a través de la plataforma “Educamos CLM” o personal a través de una entrevista con las familias de nuestro alumnado, siempre y cuando se considere oportuno (tanto por su parte como por la del profesorado) a lo largo de todo el proceso. Bien para comentar la evolución del alumnado, para contrastar información sobre posibles lesiones, para informar sobre cualquier incidente que pudiera surgir en las clases...Para ello hay destinado una hora de atención a familias dentro del horario.

A través de la agenda personal del alumnado en los casos en que se considere oportuno.

Contacto vía “Educamos CLM” a lo largo del curso para informar de extraescolares, retos, actividades varias que pudieran ser de su interés...

A través del AMPA y la directiva del centro compartiendo información y colaboraciones a lo largo del curso siempre que se necesite y se considere oportuno.

ANEXO II: PROTOCOLOS.

1.- NORMAS DE SEGURIDAD Y PROTOCOLO ANTE UN ACCIDENTE O LESIÓN

Ante una accidente o lesión se seguirá el protocolo de primeros auxilios PAS, y siempre y cuando se considere oportuno en función de la gravedad del accidente o lesión se informará a los padres/tutores y /o llamará a emergencias si fuera necesario.

No debemos olvidar que hay alumnado que no tiene autorización por parte de las familias para que desde el centro se les lleve al centro médico.

e se vaya a casa para ponerle más medicación o llevarle a urgencias o llamar al 112.

2.- FOTOGRAFÍAS Y GRABACIONES.

A lo largo del curso durante el desarrollo de las sesiones de educación física y en las actividades extraescolares y complementarias realizadas, en ocasiones se tomarán fotografías y grabarán vídeos con objetivos pedagógicos y educativos (evaluación, autoevaluación y coevaluación)...

Parte de las familias (una minoría) no autorizaron en la matrícula la toma de imágenes a sus hijos/as, por lo que no podremos sacar fotografías o grabaciones de este alumnado con el fin de subirlos a entornos digitales y redes sociales (web del centro, Instagram del departamento...), lo que no quita que podamos grabarles con fines educativos (aspecto consultado con inspección).

Nuestra intención es en la medida de lo posible visibilizar las actividades realizadas y coordinadas por el departamento en el Instagram del departamento, y si nos conceden el PES en el Instagram del departamento para lo cual las familias tendrán que firmar una autorización específica.

3.- USO DE MÓVILES.

El uso de los móviles en las aulas está prohibido en el centro salvo que el profesorado bajo su responsabilidad autorice su uso en determinados momentos y con determinados fines pedagógicos.

Estamos trabajando en un contrato de uso responsable del móvil en las clases para firmar con el alumnado. En móvil se podría usar puntualmente en nuestras clases para: reproducir música, justificar la actividad física extraescolar con diferentes aplicaciones móviles, control de rutas de senderismo, toma de fotografías, otras aplicaciones móviles para el desarrollo de la condición física, y algún otro fin que pudiera darse hasta el final de curso y que el profesor indique en su momento.

Además, estamos valorando la posibilidad de implementar la figura de "fotógrafo" para poder tomar fotografías en otros espacios y momentos que no sea la propia clase de educación física (recreos...). Si se llevara a cabo esta propuesta, los fotógrafos estarían identificados.

4.- SALIDAS DEL CENTRO EN HORARIO ESCOLAR.

Como hemos comentado con anterioridad en el desarrollo de la presente programación intentaremos en la medida de lo posible utilizar el entorno natural y los recursos que ofrece el municipio para el desarrollo de nuestras clases, por lo que siempre que podamos desarrollaremos sesiones fuera del centro (parques, calles, caminos, pistas de atletismo, centro social, gimnasio del pueblo...).