
PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO 2025-2026

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
JEFE DEL DEPARTAMENTO: ANTONIO JOSÉ SÁNCHEZ-MORENO SÁNCHEZ

ÍNDICE

COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO Y ASIGNACIÓN DE CURSOS	3
PROGRAMACIÓN DE 1º, 2º, 3º Y 4º E.S.O.	4
INTRODUCCIÓN (BLOQUES DE CONTENIDOS)	5
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS. (Descriptor).....	7
OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA	10
COMPETENCIAS CLAVE.....	11
1º ESO.....	12
Criterios de evaluación.....	12
Contenidos.....	14
2º ESO.....	17
Criterios de evaluación.....	17
Contenidos.....	18
3º ESO.....	21
Criterios de evaluación.....	21
Contenidos.....	23
4º ESO.....	26
Criterios de evaluación.....	26
Contenidos.....	27
CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA E.S.O.	30
CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA PARA LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS ...	31
PROGRAMACIÓN DE 1ºBACHILLERATO	33
EDUCACIÓN FÍSICA (BLOQUES DE CONTENIDO)	34
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.....	36
Criterios de evaluación.....	39
Contenidos.....	41
CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA 1º BACHILLERATO	45
TEMPORALIZACIÓN:.....	46
RECUPERACIÓN DE LAS EVALUACIONES DURANTE EL CURSO Y RECUPERACIÓN DE PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES (CRITERIOS DE CALIFICACIÓN).....	49
METODOLOGÍA DIDÁCTICA	50
EXENCIONES, FALTAS DE ASISTENCIA, PERDIDA DE EVALUACIÓN CONTINUA.	52
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.	53
MEDIDAS DE APOYO Y/O DE REFUERZO	55
TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES	56
PLAN PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA.....	59
USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.....	60
PROPUESTAS DE MEJORA, OBJETIVOS.	61
NORMAS DEL DEPARTAMENTO	62
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	63

COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO Y ASIGNACIÓN DE CURSOS

Antonio Sánchez-Moreno (jefe del departamento)

Raúl Plaza Calvo

Finibus Chaves Cebrián

Francisco Sequera Molina

1ºESO:

Educación Física:

Finibus Chaves Cebrián

Francisco Sequera Molina

Deporte:

Francisco Sequera Molina

2ºESO:

Educación Física:

Raúl Plaza Calvo

Finibus Chaves Cebrián

Deportes:

Raúl Plaza Calvo

3ºESO:

Educación Física:

Antonio Sánchez-Moreno

Deporte:

Antonio Sánchez-Moreno

4ºESO:

Educación Física:

Raúl Plaza Calvo

Finibus Chaves Cebrián

Deportes:

Raúl Plaza Calvo

Finibus Chaves Cebrián

Atención educativa:

Finibus Chaves Cebrián

1ºBACHILLERATO:

Raúl Plaza Calvo

I.E.S. FRANCISCA DE PEDRAZA

PROGRAMACIÓN DE 1º, 2º, 3º Y 4º E.S.O.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

INTRODUCCIÓN (BLOQUES DE CONTENIDOS)

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria incide en el aprendizaje de los retos clave que comenzaron a atenderse en la etapa anterior, destacando entre sus propósitos la consolidación de un estilo de vida activo y saludable, la confirmación del conocimiento de su cuerpo, el disfrute de las manifestaciones expresivas y culturales de carácter motriz o la mejora del desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices de diversa naturaleza.

El currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de contenidos, susceptibles de desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las actividades exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar contenidos de distintas procedencias. El bloque titulado «Vida activa y saludable» aborda los tres componentes de la salud – física, mental y social – a través del desarrollo de relaciones positivas durante la práctica física y deportiva.

El segundo bloque, «Organización y gestión de la actividad física», incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores y la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

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

El cuarto bloque, «Emociones y relaciones sociales», se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones entre quienes participan en este tipo de contextos motrices.

El bloque «Manifestaciones de la cultura motriz» engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

Y, por último, el bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno» incide sobre la interacción con el medio natural y urbano. Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas actividades que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. Estas actividades deberán integrar procesos orientados a la adquisición de las competencias y han de enfocarse desde diferentes perspectivas, desde la articulación con elementos plurales como son las distintas opciones metodológicas de carácter participativo, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia de grupo-clase, teniendo siempre en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido.

Como ejemplo de actividad, tomando como referencia el citado modelo de enseñanza comprensiva del deporte para su aplicación en el nivel curricular correspondiente a la unidad didáctica, se propone la práctica del juego modificado, incluyendo las variaciones que se consideren oportunas para averiguar el grado de conocimiento y destreza del alumnado (adaptación del espacio, de la meta, del material, del número de jugadores, etc.). En esta

actividad deberá atenderse a la conciencia táctica para la apreciación del juego con el propósito de que el alumnado llegue a comprender los aspectos reglamentarios y sus implicaciones, la distribución de espacios y sus posibilidades de interacción, etc.

La finalidad de este modelo de aprendizaje se concreta en la enseñanza de los principios básicos del deporte, situando su práctica en contextos similares a los del juego real, para que el alumnado logre comprender la lógica interna desde la conciencia táctica. Este modelo se justifica, entre otros argumentos, por la necesidad de superar en el aula las limitaciones que impone la enseñanza deportiva profesional, centrada en las habilidades técnicas y que desatiende, de esta manera, los aspectos más lúdicos, beneficiosos y el componente social de la actividad física y del deporte.

Todo esto tiene como objetivo desarrollar el denominado como Perfil de Salida. El Perfil de salida es un concepto incluido en el Real Decreto 217/2022, que se identifica como *“la herramienta en la que se concretan los principios y los fines del sistema educativo español. El Perfil identifica y define, en conexión con los retos del siglo XXI, las competencias clave que se espera que los alumnos y alumnas hayan desarrollado al completar esta fase de su itinerario formativo.”* El desarrollo del mismo permitirá al alumnado responder a los siguientes desafíos vitales:

1. Desarrollar una actitud responsable a partir de la toma de conciencia de la degradación del medioambiente y del maltrato animal basada en el conocimiento de las causas que los provocan, agravan o mejoran, desde una visión sistémica, tanto local como global.
2. Identificar los diferentes aspectos relacionados con el consumo responsable, valorando sus repercusiones sobre el bien individual y el común, juzgando críticamente las necesidades y los excesos y ejerciendo un control social frente a la vulneración de sus derechos.
3. Desarrollar estilos de vida saludable desde la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.
4. Desarrollar un espíritu crítico, empático y proactivo para detectar situaciones de inequidad y exclusión a partir de la comprensión de las causas que las originan.
5. Entender los conflictos como elementos connaturales a la vida en sociedad que deben resolverse de manera pacífica.
6. Analizar de manera crítica y aprovechar las oportunidades de todo tipo que ofrece la sociedad actual, en particular las de la cultura en la era digital, evaluando sus beneficios y riesgos y haciendo un uso ético y responsable que contribuya a la mejora de la calidad de vida personal y colectiva.
7. Aceptar la incertidumbre como una oportunidad para articular respuestas más creativas, aprendiendo a manejar la ansiedad que puede llevar aparejada.
8. Cooperar y convivir en sociedades abiertas y cambiantes, valorando la diversidad como fuente de riqueza e interesándose por otras lenguas y culturas.
9. Sentirse parte de un proyecto colectivo, tanto en el ámbito local como en el global, desarrollando empatía y generosidad.

Todo esto es algo que se trabajará de manera más o menos directa en las clases, para que se desarrollen de una forma íntegra y global.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS. (Descriptores)

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 de su tiempo libre y así mejorar su 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, además de conocer y experimentar, proporcionarán al alumnado un amplio repertorio de herramientas con las que comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud.

Esta competencia de carácter interdisciplinar impregna a la globalidad de la materia de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte, 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, 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 contextualicen 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 interdisciplinar, 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.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

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 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 es 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 cabe mencionar los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos en grupo, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos y a modo de ejemplos 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 tendrá que haber 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.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.

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 y/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. Dentro del plano personal, también conlleva la identificación de las emociones y 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 genera, 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.

Para la relación con los demás se deben desarrollar 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. 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.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

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.

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).

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, 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.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, 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 (bicicleta todo terreno), 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.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: STEM5, CC4, CE1, CE3.

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

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

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad.
Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

COMPETENCIAS CLAVE.

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 11.1 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, las competencias clave son las siguientes:

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

1º ESO.

Criterios de evaluación.

Competencia específica 1.

- 1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.
- 1.2. 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.
- 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
- 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas rudimentarias de primeros auxilios.
- 1.5. Reconocer y admitir la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.
- 1.6. Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

- 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.
- 2.2. Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.
- 2.3. Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

Competencia específica 3.

- 3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
- 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.
- 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

Competencia específica 4.

- 4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.
- 4.2. Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.
- 4.3. Participar activamente en la 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.

Competencia específica 5.

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.

5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.

Contenidos.

A. Vida activa y saludable.

Salud física.

- _ Tasa mínima y recomendaciones de actividad física diaria y semanal. Adecuación del tipo, volumen y la intensidad de la actividad a las características personales.
- _ Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Pautas básicas de consumo.
- _ Tipos de alimentos, frecuencia recomendada y variedad de la ingesta.
- _ Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación.
- _ 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 (tabaquismo, consumo de alcohol, etc.).

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.

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.
- _ Preparación de la práctica motriz.
- _ 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.
- _ Medidas de seguridad en las actividades físicas practicadas dentro y fuera del centro escolar.

Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.

- _ Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer).
- _ Protocolo 112.
- _ Soporte Vital Básico (SVB).

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 los 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.
- _ Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
- _ 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. Componentes elementales de la carga para el acondicionamiento físico.

Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:

- _ Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de velocidad, salto de longitud, lanzamiento de jabalina, combas o malabares, entre otros.

- _ Deportes de red y muro: bádminton o mini tenis.

- _ Deportes de invasión: balonmano, *colpbol*, *hockey* o *unihockey*.

Creatividad motriz.

- _ Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

D. Emociones y relaciones sociales.

Gestión emocional.

- _ Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

- _ Reconocimiento del estrés asociado a situaciones motrices.

- _ Habilidades sociales.

- _ Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.

Respeto a las reglas.

- _ Las reglas de juego como elemento de integración social.

- _ 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.

Usos comunicativos de la corporalidad.

- _ Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación: mimo y juego dramático.

Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

- _ Danza aeróbica: variantes, pasos y coreografías básicas.

Deporte y género.

- _ Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas.

- _ Análisis crítico.

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.

- _ Conocimiento y respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica.

- _ Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Senderismo.

- _ Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. Ciclismo urbano.

Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los

mismos.

Consumo responsable.

_ Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.

Cuidado del entorno durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

2º ESO.

Criterios de evaluación.

Competencia específica 1.

- 1.1. Fijar y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.
- 1.2. Incorporar progresivamente y con 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.
- 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
- 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.
- 1.5. Analizar y valorar de manera crítica la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.
- 1.6. Emplear recursos y aplicaciones digitales variados, reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

- 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.
- 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 de los compañeros y de la persona oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.
- 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

Competencia específica 3.

- 3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
- 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.
- 3.3. Emplear con autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

Competencia específica 4.

- 4.1. Organizar y gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.
- 4.2. Clasificar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.
- 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.

Competencia específica 5.

- 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible.
- 5.2. Practicar y colaborar en la organización de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

Contenidos.

A. Vida activa y saludable.

- Salud física.
 - _ Refuerzo de determinados conceptos relacionados con la salud, como son la tasa mínima de actividad física diaria y semanal, o la relación entre salud y alimentación. Adaptación del volumen, la intensidad y la frecuencia de la actividad física a las características personales y aproximación a una dieta adaptada a consideraciones individuales.
 - _ Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del núcleo central del cuerpo (*core*; zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.
 - _ Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo.
 - _ Desarrollo y aplicación de pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado.
- Salud social.
 - _ Análisis crítico de cualquier estereotipo. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.
- Salud mental.
 - _ 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.
 - _ Consolidación de técnicas de gestión aplicadas a situaciones de competición basadas en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- Preparación de la práctica motriz.
 - _ Autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores.
 - _ Afianzamiento de los mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

- _ Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
- _ Aplicación y diseño de medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro educativo.
- _ Calzado deportivo, ropa y ergonomía.
- Repaso de las actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.
- _ Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer).
- _ Protocolo 112.
- _ Soporte vital básico (SVB).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones.
- _ Planificación de pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas diversas.
- _ 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 secuencias motrices y/o deportivas diversas.
- Capacidades condicionales.
 - _ Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Principios básicos del acondicionamiento físico.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:
 - _ Deportes y actividades individuales: habilidades gimnásticas y acrobáticas.
 - _ Deportes de red y muro: *bossaball* o *futvoley*.
 - _ Deportes de combate: lucha, judo, karate, *kickboxing* o *taekwondo*.
 - _ Deportes de invasión: fútbol o fútbol gaélico.
 - _ Deportes y juegos de blanco y diana: *boccia*, bolos, minigolf o petanca.
- Creatividad motriz.
- _ Resolución de retos y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad, 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. Emociones y relaciones sociales.

- Gestión emocional.
 - _ El estrés. Sensaciones, indicios y manifestaciones.
- _ Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos.
- _ Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociales.
- 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.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- *Acrosport*: figuras, acrobacias y coreografía musical.
- La danza como manifestación y patrimonio cultural.
- Deporte y género.
- Visibilidad y tratamiento en los medios de comunicación.
- Promoción del deporte en igualdad. Comprensión de los retos inclusivos a que se enfrenta la actividad física a fin de que todo el mundo pueda practicarla.
- 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.
- Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica.
- Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Escalada y rapel.
- Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. *Parkour*, *skate* u otras manifestaciones similares.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: adopción crítica de medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.
- Consumo responsable.
- Autoconstrucción y reciclaje de materiales para la práctica motriz.
- Cuidado del entorno próximo como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

3º ESO.

Criterios de evaluación.

Competencia específica 1.

- 1.1. Planificar 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.
- 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 propias de una práctica motriz saludable y responsable.
- 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.
- 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.
- 1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen cualquier estereotipo, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.
- 1.6. Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales, vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

- 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 autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
- 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.
- 2.3. Evidenciar y movilizar estrategias de 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.

Competencia específica 3.

- 3.1. Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
- 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.
- 3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

Competencia específica 4.

- 4.1. Comprender 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.

4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.

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

Competencia específica 5.

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.

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

Contenidos.

A. Vida activa y saludable.

- Salud física.
- Consolidación del control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación crítica del entrenamiento.
- Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).
- Afianzamiento de la cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, corrección y estiramientos ante dolores musculares.
- Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).
- Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.
- Cuidado del cuerpo: diseño de calentamientos específicos de carácter autónomo, así como de calentamientos destinados a otros.
- Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- Salud social.
- Suplementación y dopaje en el deporte. Análisis de riesgos y condicionantes éticos.
- Salud mental.
- Exigencias y presiones de la competición.
- 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.

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 de realización.
- Preparación de la práctica motriz.
- Mantenimiento, reparación y reciclaje de material deportivo para actividades físicas y deportivas.
- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física y deportiva.
- Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos.
- 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.
- Uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
- Gestión del riesgo propio y del de los demás.
- Medidas individuales y colectivas de seguridad.
- Actuaciones críticas ante accidentes.
- 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.
- _ Esquema corporal.
- _ 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.
- _ Capacidades condicionales.
- _ Desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- _ Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
- _ Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de vallas y de relevos, salto de longitud o lanzamiento de peso, entre otros.
- _ Deportes de red y muro: bádminton o *pickleball*.
- _ Deportes de invasión: baloncesto, *balonkorf*, *netball*, *ultimate* o *vórtel*, entre otros.
- _ Deporte de bate y campo: *kickball*.
- _ Creatividad motriz.
- _ Creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a través de los recursos disponibles.

D. Emociones y relaciones sociales.

- _ Gestión emocional.
- _ Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.
- _ Habilidades sociales.
- _ Estrategias y técnicas de negociación y mediación en contextos motrices: escucha activa y diálogo.
- _ Respeto a las reglas.
- _ Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

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: danzas, bailes, mimo, dramatización, etc.
- _ Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- _ Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- _ Deporte y género.
- _ Evolución histórica.
- _ Igualdad en el acceso al deporte.
- _ 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.
- _ Consolidación de la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual y sostenible. Análisis crítico y búsqueda activa de diferentes mecanismos de

desplazamientos respetuosos con el medio ambiente; patines, uso combinado del transporte público y los desplazamientos a pie, etc.

- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).

- 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.

- Consumo responsable.

- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

4º ESO.

Criterios de evaluación.

Competencia específica 1.

- 1.1. Estructurar de manera crítica 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.
- 1.2. Desarrollar y ampliar 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, incorporando como hábitos las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
- 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.
- 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios y de carácter complementario.
- 1.5. Consolidar 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 basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.
- 1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando y controlando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

- 2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
- 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.
- 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.

Competencia específica 3.

- 3.1. Practicar, participar y colaborar 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.
- 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, 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.
- 3.3. Interactuar de manera comprensiva, relacionándose y entendiéndose, con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía y haciendo

uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

Competencia específica 4.

4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.

4.2. Consolidar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.

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 herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica 5.

5.1. Intervenir y planificar 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.

5.2. Diseñar, organizar y colaborar en la dirección de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

Contenidos.

A. Vida activa y saludable.

– Salud física.

_ Diseño de dietas saludables, gestionando de una manera crítica la información publicitaria (supuestos superalimentos, dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica). Análisis nutricional de los alimentos consumidos.

_ Consolidación de una cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, desequilibrios, corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares.

_ Profundización en pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado.

_ Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

– Salud social.

_ Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Estudio de la normativa básica de referencia.

– Salud mental.

_ Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.

B. Organización y gestión de la actividad física.

– Elección crítica y justificada 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 de realización.

– Preparación de la práctica motriz.

_ Mantenimiento, reciclado y reparación de material deportivo.

_ Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos.

– 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 específicas ante accidentes: reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).

- Consolidación del protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar), así como de técnicas específicas para la identificación y actuación en caso de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones.

- 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 y de contacto.

- Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio 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.

- Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas.

- Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

- Profundización, identificación y corrección de errores en la adquisición de habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:

- Deportes de red y muro: frontenis, pádel palas o paladós.

- Deportes de red y muro: *fistball* o voleibol.

- Deportes de bate y campo: béisbol, *softbol* o *rounders*.

- Deportes de invasión: rugby, *rugby tag* o *touch rugby*.

- 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. Desarrollo de estrategias de adaptación.

D. Emociones y relaciones sociales.

- Gestión emocional:

- Habilidades volitivas y capacidad de superación.

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

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Consolidación de los usos comunicativos de la corporalidad, a través de técnicas específicas de expresión corporal como la elaboración de coreografías, etc.

- Deporte y género.

- Estereotipos.

- Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

- Influencia del deporte en la cultura actual.

_ Análisis de la relevancia del deporte profesional, así como de su influencia en la cultura actual.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- 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.
- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano: consolidación de los valores de cuidado y preservación del entorno.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA E.S.O.

La calificación del alumno se obtendrá mediante la aplicación de los siguientes porcentajes:

50% PROCEDIMIENTOS (Saber hacer)

25% CONCEPTOS (Saber)

25% ACTITUDES (Saber ser)

PROCEDIMIENTOS: Comprenderá el 50% de la nota. En este apartado están incluidos todos los criterios de evaluación relacionados con los procedimientos, que se desarrollarán mediante: Todas las prácticas realizadas, tanto habilidades como capacidades motrices. Los alumnos con necesidades especiales realizarán actividades adaptadas a sus necesidades.

Al igual que en el apartado de “conceptos”, menos de 4 puntos en la nota de procedimientos significará el suspenso en la evaluación. Para el cálculo de la **evaluación final** se tendrán en cuenta todas las notas de las pruebas realizadas durante el curso.

CONCEPTOS: Comprenderán el 25% de la nota. En este apartado están incluidos todos los criterios de evaluación relacionados con los conceptos, que se desarrollarán mediante: Los exámenes teóricos tanto escritos como orales y trabajos que deberán ser siempre mecanografiados o escritos, dependiendo del criterio del profesor.

Menos de 4 puntos en la nota de conceptos significará el suspenso en la evaluación. Para el cálculo de la **evaluación final** se tendrán en cuenta todas las notas de las pruebas realizadas durante el curso.

ACTITUDES: Comprenderá el 25% de la nota. Están incluidos en este apartado aspectos tan importantes como: no traer el equipo o el material, no cambiarse al final de clase, no recoger el material, no participar o colaborar en clase, la forma de relacionarse con los demás, el diálogo o el trato del material...

A la hora del redondeo de la nota, en los dos primeros trimestres se redondeará la nota al alza si se ha llegado al ,75; mientras que en la nota de final de curso se redondea desde el ,5. Esto solo aplica cuando la calificación ha alcanzado el 5. En caso de ser una nota que está en ese rango por debajo del 5, el alumno tendrá que realizar alguna/s tarea/s que el profesor considere oportuna y necesaria para que pueda alcanzar el 5.

NOTA IMPORTANTE: El hecho de negarse a hacer un examen tanto práctico como teórico, sin causa justificada, imposibilitará el poder aprobar la evaluación en curso.

Si se da la situación en la que se descubre a un alumno copiando en un examen o con material para intentar copiar, un plagio se tacharán todas las preguntas en las que se haya respondido y continuará el examen pudiendo rellenar las preguntas en las que aún no haya respondido. En caso de que se encuentre plagio en cualquier tipo de trabajo, tendrá un 0 en dicha prueba.

CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA PARA LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS

La materia de Educación física contribuye de manera directa y clara a la consecución de dos competencias básicas: la competencia básica en ciencia y la competencia social y cívica. El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la educación física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.

Respecto a la competencia básica en ciencia, la Educación física proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza, resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

La Educación física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de las competencias social y cívica. las actividades físicas son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

La Educación física ayuda de forma destacable a la consecución del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar auto-superación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

Contribuye también a la adquisición de la conciencia y expresiones culturales mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana. tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

En otro sentido. la materia de Educación física está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo. mediante el

análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

La Educación física ayuda a la consecución de la competencia para aprender a aprender al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumno sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

A la adquisición de la competencia en comunicación lingüística la Educación física contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta.

I.E.S. FRANCISCA DE PEDRAZA

PROGRAMACIÓN DE 1ºBACHILLERATO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN FÍSICA (BLOQUES DE CONTENIDO)

La Educación Física en Bachillerato se desarrolla desde una doble vertiente; por un lado, dando continuidad al trabajo realizado durante la Educación Secundaria Obligatoria, donde se abordaron retos clave como, por ejemplo, la consolidación de un estilo de vida activo y saludable en el alumnado, el desarrollo de actitudes responsables o el afianzamiento de la capacidad de puesta en acción de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Por otro lado, la Educación Física en Bachillerato adquiere un carácter propedéutico. En este sentido, el aumento vertiginoso de la oferta formativa y laboral relacionada con la materia puede explicarse, en parte, por la evolución y el auge que en los últimos años han experimentado la actividad física, el deporte, la salud y la ocupación del tiempo libre. Por ello, entre los propósitos de la Educación Física en esta etapa educativa, cabe destacar la presentación de una gran variedad de alternativas representativas de la versatilidad de la disciplina que sirva para acercar al alumnado a las distintas profesiones y a las diversas opciones de formación características del ámbito universitario, de la formación profesional o de las enseñanzas deportivas.

Así, en esta etapa educativa, y sobre la base del desarrollo de la motricidad alcanzado en las etapas anteriores, se deberá de continuar incidiendo en el dominio del ámbito corporal, profundizando tanto en los componentes técnico-tácticos de sus manifestaciones, como en los factores que condicionan su adecuada puesta en práctica.

Los contenidos del área de Educación Física se organizan en seis bloques, susceptibles de desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar actividades variadas. Como consecuencia de este desarrollo, las unidades didácticas o proyectos que se diseñen deberán integrar contenidos de distinta procedencia, tratando de evitar centrarse exclusivamente en un único bloque. No todos los contenidos que se incluyen en estos bloques apuntan hacia prácticas o manifestaciones determinadas, sino que se limitan a recoger los aspectos básicos que han de desarrollarse, quedando a criterio del profesorado el nivel de concreción de los mismos, atendiendo al contexto del aprendizaje: alumnado, recursos, etc.

El bloque titulado «**Vida activa y saludable**» aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud, así como toda forma de discriminación y violencia, que puedan producirse en estos ámbitos.

El segundo bloque, «**Organización y gestión de la actividad física**», incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

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

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

El bloque «**Manifestaciones de la cultura motriz**» engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea, y el deporte como manifestación cultural.

Y, por último, el bloque «**Interacción eficiente y sostenible con el entorno**», que incide sobre la interacción con el medio natural y urbano, puede abordarse desde una triple vertiente: el uso y disfrute del medio desde la motricidad y la sensorialidad, la responsabilidad en su conservación desde una visión de sostenibilidad y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

Las actividades que integren los procesos orientados a la adquisición de las competencias han de abordarse desde diferentes perspectivas que incorporen el movimiento como recurso, incluyendo enfoques y proyectos interdisciplinares, desde la articulación con distintos elementos como son las opciones metodológicas de carácter participativo, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva, teniendo siempre en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido.

A modo de ejemplo de actividad se plantea la posibilidad de llevar a cabo un juego de rol en el aula. En él se asignarán diferentes papeles a cada uno de los estudiantes, desde futbolista profesional de élite capaz de acaparar todas las portadas, técnico deportivo, utillero, presidente del club de fútbol o periodista especializado en deportes. Con esta actividad se pretende generar un espíritu crítico, analizando los mecanismos que intervienen en la toma de decisiones en diferentes contextos de la práctica de la actividad física. El profesor será el encargado de ir introduciendo en el juego diferentes elementos de discusión, tales como una conducta poco ética y poco respetuosa con el entorno o con sus compañeros de la estrella del equipo. Por último, los alumnos a los que les ha sido asignado el rol de periodista redactarán noticias en las que analizarán el comportamiento de sus compañeros en los diferentes escenarios que haya propuesto el profesor, recabando información entre los protagonistas de los mismos y respetando las claves del estilo periodístico.

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 materializa cuando el alumnado toma conciencia de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física y es capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus hábitos de vida atendiendo a sus intereses y objetivos personales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad del área de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, 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. Para materializar estos aprendizajes pueden emplearse distintas fórmulas y contextos de aplicación, 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 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 en nuestra área, 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.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5 y CE3.

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 y crecimiento 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 previamente adquirido por el alumnado de esta etapa le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja posibilitará la focalización de 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 facilitará al alumnado avanzar un paso más hacia la planificación, dirección y supervisión de actividades físicas destinadas a otras personas, desarrollando funciones de entrenador o técnico.

Como en etapas anteriores, 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, 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, etc.) 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 inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2 y CE3.

3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, 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.

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 lado, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. 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 realicen 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.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5 y CC3.

4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución 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. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmite la cultura motriz y que hacen interesante su conservación. Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en etapas anteriores, la cultura motriz tradicional podría abordarse mediante juegos tradicionales, populares y autóctonos, danzas propias del folclore tradicional, juegos 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). Estos contenidos

podrían enriquecerse incorporando a las representaciones elementos de crítica social, emociones o educación.

Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos presentes en la actividad deportiva o sobre la cara oculta del deporte, que esconde intereses económicos y políticos ajenos a la sana competición.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: STEM5, CPSAA1.2, CC1 y CCEC1.

5. Implementar un estilo de vida apropiado 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 apropiado y comprometida 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.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, 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, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos abordados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4 y CE1.

Criterios de evaluación.

Competencia específica 1.

- 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.
- 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, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.
- 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.
- 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.
- 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.

Competencia específica 2.

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

Competencia específica 3.

- 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, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, etc., al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.
- 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 surgir a lo largo del proceso.
- 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 las

habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos, con actitud reflexiva y crítica ante acciones violentas o discriminatorias.

Competencia específica 4.

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.

4.2. Crear y representar composiciones corporales, 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 u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica 5.

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

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.

Contenidos.

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): estrategias, técnicas y herramientas de medida.
- _ Identificación del tipo y formulación 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.
- _ Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable.
- _ Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud.
- _ Dietas equilibradas suficientes según las características físicas y personales. Balance energético.
- _ Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física.
- _ Identificación de problemas posturales básicos: movimientos, posturas, y desequilibrios.
- _ Planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares.
- _ Técnicas básicas de descarga postural y relajación.
- _ La musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica) para el entrenamiento de la fuerza y el desarrollo de capacidades físicas y coordinativas.
- _ Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).
- _ Uso de herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Salud social.
- _ Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud.
- _ Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: 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 y emocional.
- _ Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.
- _ Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en la publicidad y los medios de comunicación.
- _ Detección y análisis de actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o malas experiencias, con la finalidad de abordar las situaciones planteadas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física.
- _ Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: (tipo de deporte, materiales necesarios, objetivos de la preparación, actividades y similares).
- Preparación de la práctica motriz.

- _ Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva.
- _ Selección responsable y sostenible del material deportivo.
- _ Análisis crítico de diversas estrategias publicitarias de promoción de la actividad física.
- _ Planificación y autorregulación de proyectos motores.
- _ Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos sus niveles (motivacional, organizativo, social o similar).
- _ Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
- _ Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física según las características de la actividad física.
- _ Gestión del riesgo propio y del de los demás: previsión, organización y planificación de actuaciones frente a los factores de riesgo en actividades físicas.
- _ Actuaciones críticas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.
- _ Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer.
- _ Desplazamientos y transporte de accidentados.
- _ Contenido básico del kit de asistencia (botiquín) de primeros auxilios.
- _ Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
- _ Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).
- _ Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).
- _ Protocolos de actuaciones básicas 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 conjunto de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades de grupo.
- _ 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 debilidades del rival.
- _ Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos que se llevan a cabo para conseguir los objetivos del equipo.
- _ 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.
- _ Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas y métodos de entrenamiento.
- _ Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
- _ Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades.
- _ Deportes y actividades individuales: atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, Mono-patinaje o patinaje, entre otros.
- _ Deportes de bate y campo: béisbol, *kickball*, *rounders* o *softbol*, entre otros.
- _ Deportes y actividades de blanco y diana: *boccia*, bolos, chito, golf, minigolf o petanca, entre otros.
- _ Deportes y actividades de combate: lucha, judo, karate, *kickboxing*, artes marciales

mixtas o *taekwondo*, entre otros.

_ Deportes de invasión: baloncesto, *balonkorf*, balonmano, *colpbol*, fútbol, fútbol gaélico, hockey, *netball*, *rugby*, *rugby tag*, *touch rugby*, *ultimate*, unihockey o *vórtel*, entre otros.

_ Deportes de red y muro: bádminton, *bossaball*, *fistball*, frontenis, *futvoley*, mini tenis, pádel, palas, paladós, *pickleball* o voleibol, entre otros.

_ 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 emocional.

_ 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.

_ Respeto a las reglas.

_ Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: *fair-play*, educación en el 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.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

_ Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.

_ Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural.

_ Usos comunicativos de la corporalidad.

_ Técnicas específicas de expresión corporal: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.

_ Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.

_ Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

_ Actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo. Influencia de las redes sociales (ejemplos como el *absurdmob*, el *flashmob*, el *smartmob*, etc.).

_ Deporte y género.

_ Estereotipos en contextos físicos y deportivos. Presencia en medios de comunicación.

_ Influencia del deporte en la cultura actual.

_ Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.

_ Deporte, política y economía.

_ Análisis crítico de su influencia en la sociedad.

_ Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean el deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

_ Normas de uso.

_ Promoción y fomento de la movilidad activa, segura y saludable en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.

_ Nuevos espacios y prácticas deportivas.

_ Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc.

_ Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad, conservación y mantenimiento o similares).

_ Utilización de espacios naturales y urbanos desde la motricidad: acampada, ciclismo

urbano, escalada, orientación, *parkour*, rapel, senderismo, etc.

_ Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano.

– 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.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA 1º BACHILLERATO

La calificación del alumno se obtendrá mediante la aplicación de los siguientes porcentajes:

25% CONCEPTOS

50% PROCEDIMIENTOS

25% ACTITUDES

CONCEPTOS: Comprenderán el 25% de la nota. En este apartado están incluidos todos los criterios de evaluación relacionados con los conceptos, que se desarrollarán mediante: Los exámenes teóricos tanto escritos como orales y trabajos que deberán ser siempre mecanografiados o escritos, dependiendo del criterio del profesor. En los exámenes tipo test las preguntas contestadas con respuesta incorrecta restarán una de las contestadas correctamente, es decir, si no se sabe una respuesta es mejor no contestar.

Menos de 4 puntos en la nota de conceptos significará el suspenso en la evaluación. Para el cálculo de la **evaluación final** se tendrán en cuenta todas las notas de las pruebas realizadas durante el curso.

PROCEDIMIENTOS: Comprenderá el 50% de la nota. En este apartado están incluidos todos los criterios de evaluación relacionados con los procedimientos, que se desarrollarán mediante: Todas las prácticas realizadas, tanto habilidades como capacidades motrices. Los alumnos con necesidades especiales realizarán actividades adaptadas a sus necesidades.

Al igual que en el apartado de “conceptos”, menos de 4 puntos en la nota de procedimientos significará el suspenso en la evaluación. Para el cálculo de la **evaluación final** se tendrán en cuenta todas las notas de las pruebas realizadas durante el curso.

ACTITUD: Comprenderá el 25% de la nota. Están incluidos en este apartado aspectos tan importantes como: no traer el equipo o el material necesario para la clase, la colaboración en las actividades de la clase, el esfuerzo o la participación proactiva, el diálogo y la interacción entre ellos o el trato al material.

A la hora del redondeo de la nota, en los dos primeros trimestres se redondeará la nota al alza si se ha llegado al ,75; mientras que en la nota de final de curso se redondea desde el ,5. Esto solo aplica cuando la calificación ha alcanzado el 5. En caso de ser una nota que está en ese rango por debajo del 5, el alumno tendrá que realizar alguna/s tarea/s que el profesor considere oportuna y necesaria para que pueda alcanzar el 5.

NOTA IMPORTANTE: El hecho de negarse a hacer un examen tanto práctico como teórico imposibilitará el poder aprobar la evaluación en curso. Así mismo para poder aprobar la asignatura en la evaluación final se tienen que haber realizado todos los exámenes durante el

TEMPORALIZACIÓN:

En principio la temporalización es orientativa, pudiendo ser retocada en base a diferentes circunstancias.

1ºESO

1º EVALUACIÓN:

Condición física y salud

Anatomía

Higiene postural

Colpbol

Balonmano

Atletismo

2º EVALUACIÓN

Combas

Palas

Primeros auxilios

Senderismo

3º EVALUACIÓN

Hockey

Badminton

Malabares

Ritmo y expresión corporal

Nutrición

2ºESO

1º EVALUACIÓN:

Anatomía

Capacidades físicas básicas y condición física

Pinfuvote/futvoley

Judo/Takewondo

Deportes de blanco y diana

2ºEVALUACIÓN:

Nutrición

Capacidades Físicas Básicas y Condición física

Escalada

Futbol/ futbol gaélico

Parkour

3ºEVALUACIÓN

P. Aux

CFB Y Cond F

Combas II

Hab gimnásticas

Acrosport/ Expresión corporal

Deportes alternativos

3º ESO

1º EVALUACIÓN:

Desarrollo de las capacidades físicas básicas.

Trabajo de combas: habilidad y capacidad

Calentamientos específicos

Anatomía I

Deportes de red: bádminton

2º EVALUACIÓN

Deportes de invasión: baloncesto, balonkorf, netball, ultimate o vótebal, entre otros.

Expresión corporal: danzas

Primeros auxilios

Principios básicos del acondicionamiento físico

3º EVALUACIÓN

Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de vallas y de relevos, salto de longitud

Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).

Deporte de bate y campo: kickball.

Nutrición

Expresión corporal: dramatización

4º ESO

1º EVALUACIÓN:

Anatomía

Capacidades físicas básicas y condición física

Palas/pádel

Orientación

2º EVALUACIÓN

Nutrición

Capacidades físicas básicas y condición física

Voley

Rugby

3º EVALUACIÓN

Nutrición

Capacidades físicas básicas y condición física

Voley

Rugby

1ºBACHILLERATO:

1º EVALUACIÓN:

Anatomía

Capacidades físicas básicas y condición física

Deportes cancha dividida

Orientación

Proyecto 1 entrenamiento personal

2º EVALUACIÓN

Nutrición

Capacidades físicas básicas y condición física

Deportes colectivos

Proyecto 2 "crea tu deporte

3º EVALUACIÓN

Primeros auxilios

Capacidades físicas básicas y condición física

Deportes de bate y campo

Proyecto 3 Coreografía

RECUPERACIÓN DE LAS EVALUACIONES DURANTE EL CURSO Y RECUPERACIÓN DE PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES (CRITERIOS DE CALIFICACIÓN)

Durante el curso y con el fin de ayudar al alumno, se realizarán recuperaciones de todas las evaluaciones.

La recuperación de la materia de cursos anteriores se puede conseguir de varias maneras:

- Si se aprueban la primera y la segunda evaluación del curso siguiente.
- Si se aprueba la asignatura en el curso siguiente.
- Si se aprueba el examen de la convocatoria ordinaria del curso suspenso. En este caso los criterios de calificación serán los siguientes:

1.-Conceptos (teoría): Comprenderán el 30% de la nota. En este apartado están incluidos exámenes teóricos tanto escritos como orales y trabajos que deberán ser siempre mecanografiados o escritos, dependiendo del criterio del profesor. En los exámenes tipo test las preguntas contestadas con respuesta incorrecta restarán una de las contestadas correctamente, es decir, si no se sabe una respuesta es mejor no contestar.

2 -Procedimientos (Práctica): Comprenderá el 70% de la nota. Este apartado englobará todas las prácticas realizadas, tanto habilidades como capacidades motrices. Los alumnos con necesidades especiales realizarán actividades adaptadas a sus necesidades.

NOTA IMPORTANTE: Es necesario para aprobar la asignatura haberse presentado a todos los exámenes y tener tanto los conceptos y los procedimientos con una puntuación mínima de cuatro.

METODOLOGÍA DIDÁCTICA

La educación física requiere una metodología fundamentalmente activa, no solo implicando el activismo motor, sino haciendo que el proceso enseñanza-aprendizaje fomente la reflexión y el análisis del alumno acerca de los objetivos planteados y le dé la oportunidad de ejercitar su responsabilidad mediante la toma de decisiones. Con esta metodología activa pretendemos que el alumno se conozca mejor y movilice sus capacidades de percepción, decisión y ejecución.

Se pretende facilitar al alumno una visión integradora de la asignatura a través de actividades y enfoques multidisciplinarios, tomando siempre como punto de partida la realidad del individuo. Las tareas deben tener un pleno significado para el alumno, tanto para su estructura cognitivo-motriz como para sus propios intereses y motivaciones.

El origen social, el sexo, las experiencias motrices previas condicionan de forma evidente el grado de motivación de los alumnos y, por eso, habrá que tener en cuenta el mayor número de posibilidades, considerando que lo importante es atender a los fines educativos y no a las técnicas o medios que se utilicen.

La labor pedagógica de este departamento se realizará respetando los siguientes principios:

Principios metodológicos inherentes al alumno:

- Principio de Actividad: el alumno es protagonista activo de su propio aprendizaje.
- Principio de Progresión: los aprendizajes deben ser útiles y en progresión consecuente.
- Principio de Funcionalidad: el aprendizaje no sólo debe ser útil, sino que debe ser base de otros posteriores.
- Principio de Adaptación: toda actuación docente debe adaptarse a alumnos con características particulares, con concreciones curriculares.
- Principio de Diversidad-Opcionalidad: el alumno es tenido en cuenta en su diversidad, aportando la opcionalidad, que supone desarrollar idénticas capacidades puestas en los objetivos, siguiendo planteamientos diferentes de contenidos.
- Principio de Evaluación Individualizada: lo que permite fijar metas a alcanzar por cada alumno, partiendo de criterios derivados de su estado inicial.
- Principio de autoevaluación y Coeducación: por los cuales el alumno puede y debe participar, con una implicación autónoma y responsable, en su propia evaluación.

Principios metodológicos inherentes al profesor

- Principio de ayuda: el profesor debe ser el agente que posibilite el cambio educativo en el alumno, facilitando los aprendizajes y proporcionando oportunidades para poner en práctica lo aprendido.
- Principio de Interrelación: los contenidos deben presentarse de forma interrelacionada (en una misma área o en otras áreas distintas).
- Principio de Practicidad: el planteamiento didáctico (proyecto y programación) debe plantearse con un enfoque eminentemente práctico.

- Principio de Adaptación: material, metodología y actividades deben adaptarse a las características particulares de los alumnos.
- Principio de Diversidad-Opcionalidad: el profesor debe atender a la diversidad del alumnado y a la opcionalidad en el planteamiento de los contenidos.
- Principio de Trabajo interdisciplinar: el equipo docente se configura como grupo de trabajo educativo en toda propuesta curricular. La fórmula de trabajo en equipo es válida, necesaria y obligada.
- Principio de Evaluación: la evaluación debe ser continua y personalizada. Debe evaluarse:
El Aprendizaje.
El Proceso de enseñanza.
La programación.

La Intervención del profesor. Los métodos de enseñanza que se utilicen dependerán básicamente del tipo de tarea que queramos enseñar:

- Método de instrucción directa: para los trabajos de condición física y el aprendizaje de gestos deportivos. En función del contenido y la disposición del alumnado emplearemos los siguientes estilos: mando directo, asignación de tareas, grupos de nivel, enseñanza recíproca, pequeñas enseñanzas.
- Métodos de enseñanza mediante la búsqueda: para aquellas tareas en las que el objetivo primordial no sea el aumento del rendimiento ni la perfecta ejecución, sino que el alumno indague las distintas soluciones al problema planteado. Se persigue una racionalización e intelectualización en el proceso de aprendizaje. El alumno se ve obligado a crear, investigar, comparar, tomar decisiones. Utilizaremos: descubrimiento guiado, resolución de problemas.

EXENCIONES, FALTAS DE ASISTENCIA, PERDIDA DE EVALUACIÓN CONTINUA.

Los alumnos exentos de la parte práctica durante todo el curso, o en determinados periodos del mismo, deberán presentar un certificado médico oficial en el que se indique que la exención es completa, o parcial y especificar el tipo de ejercicio que no se puede realizar, así como las indicaciones del facultativo para la recuperación.

En cada evaluación el alumno exento realizará la parte de los conceptos al igual que el resto de los compañeros, en la que deberá sacar un mínimo de cuatro para aprobar la evaluación (parte teórica). Con respecto a la parte práctica, los alumnos tendrán que realizar trabajos monográficos por evaluación de los temas de interés que el profesor les asigne, estos trabajos serán escritos. Durante las sesiones prácticas el alumno deberá realizar una relación por escrito de toda la clase para que también sea evaluada por su profesor, o con cualquier temática que el profesor estime.

Si durante el curso un alumno presenta la exención para la parte práctica, deberá presentar el correspondiente certificado médico oficial y a partir de ese momento será tratado como alumno exento. Además, el profesor tendrá en cuenta lo realizado con anterioridad a la exención, con la finalidad de tenerlo presente para la nota final.

Los alumnos que fuera de este motivo no realicen educación física por no traer el equipo adecuado, encontrarse indispuestos, etc. tendrán que hacer una tarea propuesta por el profesor que podrá variar entre diferentes variantes dependiendo de la clase que se esté impartiendo, los contenidos o los objetivos que se busquen, y entregarlo al final de la misma al profesor para que pueda valorarlo.

A la hora de evaluar a los alumnos con exención parcial de los contenidos, se realizará un cálculo proporcional de la nota del apartado correspondiente. En caso de que tenga una exención total, se calificará teniendo en cuenta un 50% de criterios teóricos y un 50% a través de criterios actitudinales.

Los alumnos que hayan perdido la evaluación continua tendrán derecho a un examen final, con una prueba teórica y práctica, donde se podrá preguntar cualquier contenido que haya tenido lugar a lo largo del curso.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

El alumnado con necesidad específica de apoyo educativo es variado y diverso dentro de las clases, y necesita una respuesta educativa diferenciada ante:

- Necesidades Educativas Especiales.
- Retraso Madurativo.
- Trastorno del desarrollo del lenguaje y la comunicación.
- Trastorno de atención o aprendizaje.
- Desconocimiento grave de la lengua de aprendizaje.
- Situación de vulnerabilidad socioeducativa.
- Altas capacidades.
- Incorporación tardía, Condiciones personales o historia escolar.

Las estrategias más utilizadas serán:

- Utilizar diversos métodos para enseñar lo mismo si observamos que un alumno o grupo de alumnos presenta dificultades que se podrían remediar o al menos facilitar usando otra metodología. Por ejemplo: si un alumno presenta dificultades en la realización de la técnica del salto de altura utilizando una estrategia global pasaríamos a enseñarle este contenido por partes (estrategia analítica) para que pueda vencer sus dificultades.
- La utilización de actividades diferenciadas es muy frecuente con alumnos con muy buen nivel en una actividad determinada. Estos pueden ayudar a corregir y enseñar a sus compañeros. En alumnos con dificultades se traduce en actividades de fijación de los aspectos más importantes del nuevo aprendizaje.
- La utilización de materiales no homogéneos resulta muchas veces clave en la adquisición de un aprendizaje. Por ejemplo, es difícil que un alumno “adapte” correctamente el balón de balonmano si tiene la mano pequeña para los de su categoría. La simple utilización de un balón de menor circunferencia hace que desaparezcan las dificultades. Es una pena que los departamentos de Educación Física estén, en algunos centros, tan mal dotados.
- La manera de agrupar a los alumnos para una actividad determinada también es una estrategia muy utilizada: a veces interesa que sean heterogéneos para que se ayuden, otras veces del mismo nivel para personalizar más las correcciones. En algunos casos puede interesar realizar una “discriminación positiva” separando a los chicos de las chicas para que éstas puedan adquirir mayor dominio y confianza en una habilidad, especialmente en aquellas consideradas tradicionalmente como “masculinas”.
- El ritmo de adquisición de un aprendizaje puede también ser un medio de adaptación a un alumno. Hay alumnos que simplemente necesitan un poco más de práctica para lograr el objetivo deseado. Es muy común en mejora de las capacidades físicas y también en la adquisición de habilidades deportivas específicas.
- Diferentes espacios: Toda la programación está llena de actividades que se realizan en diferentes espacios, tanto dentro y fuera del aula, parques, jardines, instalaciones deportivas cercanas, así como la utilización de rocódromo, medio natural, etc., con ello no solo se pretende realizar muchas de las actividades en el lugar adecuado, sino que además se hace una atención a la diversidad.
- Desdobles: se llevarán a cabo siempre que nos den medios para ello.
- Profesores de apoyo: serán necesarios siempre que tengamos alumnos con necesidades especiales o cuando nos veamos en la necesidad de realizar adaptaciones curriculares

significativas. No sirve de nada estar programando actividades para que luego no se lleven a cabo por falta de profesorado, es imposible en la mayoría de los casos, atender a alumnos con necesidades especiales y a la clase al mismo tiempo, siempre hay alguno de los grupos que sale perdiendo.

Con el fin de atender a los alumnos que tengan dificultades en alguna parte de la materia se podrá contar con alguno de los profesores de educación física durante los recreos para ayudar a los mismos. Para ello los alumnos tendrán que haber avisado con anterioridad para poder atender de forma individualizada y no tener acumulación de muchos alumnos.

MEDIDAS DE APOYO Y/O DE REFUERZO

- **Parte teórica**

Con el fin de que los alumnos lleguen a los exámenes teóricos lo mejor preparado posible, cada vez que haya un examen se podrá a los alumnos, por medio de la plataforma de internet, prototipos de exámenes con los mismos contenidos y varias preguntas relacionadas con los mismos para que puedan realizarlos consultando sus apuntes, realizar las adaptaciones pertinentes, o la opción de realizar el examen en inglés o español, contabilizando un 100% u 80% de la nota, siempre y cuando esa bajada no haga quedarse por debajo del 4 mínimo para aprobar, en cuyo caso se mantiene una nota que le permita aprobar.

- **Parte práctica**

De la misma forma y antes de los exámenes prácticos, los alumnos tendrán en clase de Educación Física prototipos de exámenes con los mismos contenidos, para poder ser conscientes de los fallos que tienen y poder mejorar y practicar. Así mismo durante los recreos y previa petición, un profesor de la materia resolverá las dudas y ayudará para que los alumnos puedan practicar. De esta forma, se realizan refuerzos a los alumnos con dificultades o a aquellos que quieran mejorar.

TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES

Los temas transversales constituyen un aspecto clave de las intenciones educativas, que se recogen en el currículum de educación infantil, primaria y secundaria. Se refiere a determinadas necesidades sociales, consideradas de gran trascendencia, reclaman una atención prioritaria.

Educación Ambiental

Los alumnos tienen que comprender las relaciones que se dan en el medio en el que estamos inmersos y conocer los problemas ambientales y las soluciones individuales y colectivas que pueden ayudar a mejorar nuestro entorno. Hay que fomentar la participación solidaria personal hacia los problemas ambientales que están degradando nuestro planeta a un ritmo preocupante.

En las clases de Educación Física las relaciones con el entorno son muy ricas. En primer lugar, el ambiente es todo lo que nos rodea: el patio, la pista o el gimnasio; y todos los materiales (balones, cuerdas, aros, colchonetas, porterías...). La valoración de lo que tenemos y su cuidado han de ser objetivos prioritarios de nuestra actuación. La correcta utilización y la limpieza de los vestuarios y duchas favorecerán actitudes participativas que no atenten contra el medio ambiente.

Las actividades en la naturaleza suponen una oportunidad inigualable de desarrollar la Educación Ambiental. Desde un senderismo hasta una acampada, ofrecen la posibilidad de conocer, valorar y respetar los espacios que nos rodean.

Otro recurso para fomentar la educación ambiental es llevar a clase materiales de desecho que puedan ser utilizados en lugar de convertirse en basura.

Educación para la Paz

En la escuela conviven muchas personas con intereses no siempre similares por lo que es un lugar idóneo para aprender actitudes básicas de convivencia: solidaridad, tolerancia, respeto a la diversidad y capacidad de diálogo y de participación social.

La Educación Física vuelve a ser un área privilegiada para promover actitudes de respeto, diálogo y participación en situaciones sociales bastante complejas.

A modo de ejemplo, a través de los juegos de cooperación-oposición en los que se plantean y relucen situaciones de enfrentamiento que hay que aprender a resolver con el diálogo. Como se observa estos están íntimamente relacionados con este tema transversal.

Educación Moral y Cívica

Es el eje referencial en torno al cual se articulan el resto de los temas transversales ya que sus dos dimensiones engloban el conjunto de los rasgos básicos del modelo de persona que participa activamente para solucionar los problemas sociales. La dimensión moral promueve el juicio ético acorde con unos valores democráticos, solidarios y participativos, y la cívica incide sobre estos mismos valores en el ámbito de la vida cotidiana (MEC, 1993).

En Educación Física la gran mayoría de contenidos a trabajar, aportan su granito de arena en lo referente a la asimilación y desarrollo por parte del alumno de este principio actitudinal.

Por ejemplo, en los contenidos relacionados con la iniciación deportiva, los juegos en general, el conocimiento del cuerpo, etc., ponen de manifiesto valores como aprender a ganar, aprender a perder, respetar reglas y adversarios, respetar su cuerpo y el de los compañeros, comportarse correctamente, etc.

Educación para la Igualdad de Oportunidades

La Constitución Española comienza con el derecho a la igualdad sin distinción de sexos, razas o creencias. Sin embargo, una parte de la sociedad sigue siendo machista, racista e intolerante, por lo que se hace imprescindible transmitir al alumnado este derecho de la humanidad. Las discriminaciones derivadas de la pertenencia a un determinado sexo son de tal envergadura social que justifica plenamente su entidad como tema propio. Las mujeres dejarán de estar marginadas en la medida en que todas las personas sean educadas para ello.

Concretamente en esta temática transversal, la actuación del docente es de vital importancia para no transmitir valores discriminativos. En el área de Educación Física, podemos potenciar estos valores positivos a través de organizaciones de grupos y equipos mixtos, utilización de materiales que históricamente han sido etiquetados como de “niños” o de “niñas”, es decir, eliminar actitudes estereotipadas.

Educación para la Salud

La salud forma parte del desarrollo de la personalidad (autonomía y autoestima) y es objeto de la educación, orientando al alumnado a crear hábitos que sean saludables en su vida cotidiana y escolar. Su relación con el área de Educación Física es muy directa, puesto que como sabemos, uno del bloque de contenidos de esta área se denomina Actividad física y salud.

Aspectos como los hábitos de higiene corporal, de alimentación, posturales, etc.; las normas de seguridad, el conocimiento de contenidos teóricos propios del área como conocer las partes de una sesión y su importancia de respetarlas, etc., son los que contribuyen a trabajar esta temática de manera eficaz y positiva.

Educación del Consumidor

Contreras (1998) apunta que lo más importante es valorar a las personas y al “ser” más que a las cosas y al “tener”. Hay que dotar a nuestros alumnos y alumnas hacia una actitud crítica sobre consumo desproporcionado, que nos hace adquirir muchos objetos innecesarios y de precios desorbitados.

Desde el área de Educación Física, podemos combatir contra esta “tormenta consumista” haciendo hincapié en aspectos tales como la fiebre por utilizar material deportivo (zapatillas, ropa deportiva...) de marcas, que están explotadas publicitariamente, donde deportistas de élite y personajes públicos son su imagen; a través de la utilización de material alternativo, los cuales en la mayoría de los casos suelen ser igual de útiles que aquellos que pueden adquirirse en cualquier local comercial; resumiendo, debemos dotar al alumnado con los instrumentos necesarios de análisis que le permitan adoptar una actitud personal y crítica ante el continuo acoso a que están sometidos en estas edades por las ofertas del mercado.

Educación Vial

Este tema transversal hay que tratarlo en la escuela desde dos puntos de vista: en primer lugar, para enseñar los comportamientos y reglas básicas de los conductores y peatones y, en segundo lugar, fomentar una educación para la convivencia, solidaridad en el entorno urbano (Contreras, 1998).

La puesta en práctica de juegos expresión corporal relacionados con el entorno urbano, donde los niños asuman roles (peatón, conductor, etc.) será un medio ideal para trabajar esta temática.

Las posibilidades para trabajar la Educación en Valores dentro del área de Educación Física son muy amplias, y ya el MEC (1993) nos planteaba ejemplos para desarrollar unidades didácticas relacionadas con temas transversales:

- Unidades didácticas articuladas en torno a un tema de carácter general en el que se puedan desarrollar varios aspectos transversales. Por ejemplo, “Jugaban, jugamos, jugaremos...”
- Unidades didácticas que se articulan en torno a un tema transversal. Por ejemplo: “Cuídate” (Educación para la Salud).
- Programar un área tomando como eje organizador un tema transversal. Por ejemplo, “Educación para la Paz”.

En todas las áreas de conocimiento se pueden desarrollar los temas transversales, coincidimos con Contreras (1998) en que la Educación Física es un área idónea para conseguir los valores y actitudes que se aporta cada uno.

A modo de conclusión, afirmar que para la puesta en funcionamiento de estos temas transversales y desarrollar una educación en valores, es fundamental el papel y el comportamiento del docente, puesto que éste será en un gran número de ocasiones el punto de referencia del alumnado. Para ello debe:

- Ser capaz de pedir disculpas y subsanar errores.
- Potenciar el diálogo y escuchar a sus alumnos.
- Valorar los esfuerzos de los alumnos, empleados en la realización de una tarea.
- Una vez establecida una norma de manera democrática, exigir cumplirla.

PLAN PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA

El Departamento tiene la intención de dotar a la biblioteca de una gran selección de libros de texto, cuadernos del alumno, libros de profesor, y libros de consulta. La política del departamento en temas de lectura siempre ha sido la de favorecer la ampliación de todos los contenidos que se han dado en clase mediante la utilización de estos medios o los proporcionados mediante Aula Virtual (apuntes, páginas web y links).

Así mismo todos los alumnos tienen la obligación de realizar entre uno y seis trabajos a lo largo del curso (dependiendo del nivel en el que estén) utilizando contenidos proporcionados previamente que deberán revisar. Dichos trabajos se evalúan en el apartado de conceptos (teoría) de la evaluación a la que correspondan.

USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Desde el Departamento siempre hemos apostado por el uso de las nuevas tecnologías, comprendiendo que vivimos con ellas y que forman parte de nuestra vida cotidiana. No obstante, creemos en el uso racional de las mismas intentando que no ocupen un lugar inadecuado en nuestra vida.

Internet:

Debido al nuevo Decreto 64/2025, ya no se realizarán tareas de carácter obligatorio en la Educación Secundaria Obligatoria a través del Aula Virtual. Se podrá utilizar para dar apoyo en los contenidos, a través de vídeos o documentos que expliquen contenidos de otra manera, algún test que sirva para hacer algún tipo de repaso u ofrecer información sobre organización.

Medios audiovisuales:

Por medio del uso de las cámaras y de las pantallas podemos hacer un trabajo de corrección muy importante, ya que nuestros alumnos pueden verse realizando diferentes tareas y ejercicios tales como: acrosport, deportiva, coreografías, composiciones, etc.

Composición de mezclas musicales:

Durante las actividades de expresión corporal y algunas como acrosport los alumnos tienen que realizar composiciones y mezclas musicales para la realización de las diferentes coreografías usando las tecnologías, audio, vídeo.

PROPUESTAS DE MEJORA, OBJETIVOS.

1. Atención individualizada:

Vamos a intentar, en la medida de lo posible, que nuestros alumnos progresen dentro de sus posibilidades y a su ritmo. Sino fuera suficiente con el tiempo de clase, intentaríamos contar con espacios durante los recreos para poder atenderles.

Poder dedicar tiempo a los alumnos y su problemática es fundamental, pero tenemos que intentar no perjudicar al resto de la clase. Así mismo, con el objetivo de conseguir que todos nuestros alumnos mejoren, hemos propuesto actividades de refuerzo que están especificadas en el apartado de “actividades de refuerzo”.

2. Deporte para todos:

Nos gustaría que todos nuestros alumnos practicasen algún deporte fuera del horario escolar, ya sea en gimnasios, clubes deportivos, federaciones o por medio del proyecto IPAFD al que estamos suscrito este año. Esperamos poder ir creciendo poco a poco para dar la mayor oferta a nuestros alumnos.

3. Actividades complementarias y extraescolares. Se organizarán actividades para cada uno de los niveles, aparte de proponer una serie de “semanas”, siendo las semanas blanca/azul/verde/morada:

Tenemos un programa francamente ambicioso para dar el mayor número de vivencias y experiencias a nuestros alumnos mediante nuestra programación de actividades complementarias y extraescolares.

NORMAS DEL DEPARTAMENTO

1. La ropa para la realización de la asignatura deberá ser adecuada a la clase que se imparta. El olvido de la indumentaria, así como el uso de cualquier otro tipo de ropa será motivo de sanción.
2. No está permitido comer ni chicle, ni caramelos ni cualquier otra cosa que pueda suponer un peligro en la práctica deportiva.
3. Los estudiantes que tengan el pelo largo tendrán que llevarlo recogido.
4. No está permitido llevar ni piercings, ni pendientes grandes, así mismo tampoco está permitido el uso de relojes, pulseras o cualquier objeto que pueda ser peligroso para el alumno y para los compañeros.
5. Los alumnos tendrán que cambiarse de camiseta después de la clase, pudiendo traer también desodorante, toallitas, o lo que estimen conveniente.
6. Se comenzará a pasar lista cinco minutos después del toque del timbre.
7. El hecho de no presentarse a algún examen, sin causa justificada, durante alguna evaluación ordinaria, final o a los exámenes de recuperación de la asignatura, tendrá como consecuencia el suspenso en esa evaluación, de la final o el de la correspondiente convocatoria de recuperación.
8. No se permite el acceso al gimnasio con alimentos ni bebidas, tanto en las clases de EF como durante los recreos.
9. No dejar las pertenencias de valor en los vestuarios. El departamento de EF no se responsabiliza de posibles pérdidas o robos.
10. Todos los alumnos recogerán y ordenarán el material al final de las clases. Así mismo también lo colocarán para el comienzo de las mismas. Cualquier alumno o grupos de alumnos que haga un mal uso del material, lo rompa, o lo deteriore, deberá hacerse cargo de su sustitución o de su arreglo.
11. Todos los alumnos que no puedan hacer EF deberán justificarlo con documentación médica actualizada,
12. Durante las guardias no se presta material deportivo, salvo que la sustitución sea de la asignatura de EF.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

De forma general para todos los niveles, se pueden proponer la Semana Blanca (actividades en la nieve), la Semana Verde (actividades de multiaventura), la Semana Azul (actividades en medio acuático) y la Semana Morada (realización del Camino de Santiago). Además, se tratarán de aprovechar oportunidades de talleres y pequeños cursos que puedan ofrecernos desde diferentes instituciones, cuya oferta puede surgir en cualquier momento (primeros auxilios, deporte para discapacitados, etc.) Aparte, hay una serie de actividades para cada nivel que son propicias para realizar algún tipo de actividad extraescolar o complementaria, y que son:

1º E.S.O.

- Actividad de resistencia aeróbica o de carrera continua, se podrá realizar en los alrededores del centro (parques o jardines), y se realiza dentro de la hora de Educación Física.
- Semana de San Valentín.
- Actividad de Orientación: se realizará en los alrededores del centro (parques, jardines o en el campo),
- Actividad en el medio natural, senderismo, toda la jornada escolar.
- Algunas de las que nos oferte la Comunidad de Madrid o el ayuntamiento de Madrid o la universidad de Alcalá de Henares
- Jornada de iniciación al esquí.
- Jornada de actividades de aventura
- Aventura Amazonia.
- Bolera.

2º E.S.O.

- Actividad de resistencia aeróbica o de carrera continua, se podrá realizar en los alrededores del centro (parques o jardines), y se realiza dentro de la hora de Educación Física
- Semana de San Valentín
- Actividad de Orientación: se realizará en los alrededores del centro (parques, jardines o en el campo),
- Algunas de las que nos oferte la Comunidad de Madrid o el ayuntamiento de Madrid o la Universidad de Alcalá de Henares.
- Actividad de escalada.
- Actividad en el medio natural, senderismo y escalada, toda la jornada escolar
- Jornada blanca. (relacionada con actividades en la nieve)
- Jornada de multideporte en la universidad de Alcalá
- Golf

3º E.S.O.

- Actividad de resistencia aeróbica o de carrera continua, se podrá realizar en los alrededores del centro (parques o jardines), y se realiza dentro de la hora de Educación Física.
- Semana de San Valentín
- Actividad en el medio natural, bicicleta de montaña
- Actividad de Orientación: en los alrededores del centro (parques, jardines o en el campo)
- Algunas de las que nos oferte la Comunidad de Madrid o el ayuntamiento de Madrid o la Universidad de Alcalá de Henares.
- Actividad en el medio natural, senderismo y orientación, toda la jornada escolar
- Jornada de multideporte en la universidad de Alcalá
- Patinaje.

4º E.S.O.

- Actividad de resistencia aeróbica o de carrera continua, se podrá realizar en los alrededores del centro (parques o jardines), y se realiza dentro de la hora de Educación Física.
- Semana de San Valentín
- Actividad en el medio natural, piragüismo hoz del Duratón, bicicleta de montaña.
- Actividad de escalada
- Algunas de las que nos oferte la Comunidad de Madrid o el ayuntamiento de Madrid o la Universidad de Alcalá de Henares
- Actividad en el medio natural, senderismo y orientación, toda la jornada escolar
- Jornada de multideporte en la universidad de Alcalá.
- Natación.

1ºBACHILLERATO:

- Actividad de resistencia aeróbica o de carrera continua, se realizará en los alrededores del centro (parques o jardines), y se realiza dentro de la hora de Educación Física.
- Semana de San Valentín
- Actividad en el medio natural, piragüismo hoz del Duratón, bicicleta de montaña.
- Actividad de escalada
- Jornada de natación en la piscina, aprox tres horas
- Algunas de las que nos oferte la Comunidad de Madrid o el ayuntamiento de Madrid o la Universidad de Alcalá de Henares
- Actividad en el medio natural, senderismo y orientación, toda la jornada escolar
- Jornada de multideporte en la universidad de Alcalá.
- Natación.
- Vía ferrata.
- Descenso cañón.