PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1ºBachillerato



I.E.S. FRAY PEDRO DE URBINA
MIRANDA DE EBRO (BURGOS)
CURSO 2026-2027

NOEMÍ MORALES RODRÍGUEZ
JUAN GARCÍA DOMÍNGUEZ
CARLOS BAYÓN GALINDO
ADRIAN PECIÑA HEREÑA
MARIO LORENZANA VELASCO

INDICE

a) Introducción: conceptualización y características de la materia. Contribución al logro de los objetivos de etapa. Contribución a la adquisición de las competencias clave. Organigrama de departamento.

b) Diseño de la evaluación inicial.

c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

d) Metodología didáctica.

e) Secuencia de unidades temporales de programación.

f) En su caso, concreción de proyectos significativos.

g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

i) Actividades complementarias y extraescolares.

j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

m) Criterios de integración de las TIC en la enseñanza curricular.

En base a estos elementos y con el objetivo de facilitar la labor docente, se propone el siguiente modelo de programación didáctica. Igualmente, se ponen a disposición unas instrucciones para su cumplimentación.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º DE BACHILLERATO

a) Introducción: conceptualización y características de la materia. Contribución al logro de los objetivos de etapa. Contribución a la adquisición de las competencias clave. Organigrama de departamento.

Introducción: conceptualización y características de la materia.

Para realizar la programación de forma adecuada se utiliza el real decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato. Asimismo, autonómicamente tendremos en cuenta el Decreto 40/2022.

La Educación Física como materia común está orientada fundamentalmente a profundizar en el conocimiento y desarrollo del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices como medio para la mejora de la salud en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física y, también, como ocupación activa del tiempo libre. La acción educativa se orientará hacia el perfeccionamiento de las capacidades y habilidades motrices, tanto deportivas como expresivas y relativas al medio natural.

La Educación Física en el bachillerato es la culminación de la progresión de los aprendizajes iniciados en etapas anteriores, que deben conducir al desarrollo de los procesos de planificación de la propia actividad física favoreciendo de esta manera la autogestión y la autonomía. Asimismo, esta materia puede orientar al alumnado en la dirección de futuros estudios superiores, universitarios y profesionales, relacionados con las ciencias de la actividad física, el deporte y la salud.

La incorporación de un modo de vida activo en el tiempo libre que incluya una actividad física por y para la salud es una de las claves para compensar un sedentarismo creciente, fruto de unos avances técnicos y tecnológicos que tienden a reducir el gasto energético del individuo en la realización de sus tareas y actividades diarias. En la sociedad actual, por tanto, el proceso formativo que debe guiar la Educación física se orienta en torno a dos ejes fundamentales:

- En primer lugar, a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En esta concepción tienen cabida tanto el desarrollo de componentes saludables de la condición física como la adopción de actitudes críticas ante las prácticas que inciden negativamente en la misma.

- En segundo lugar, ha de contribuir a afianzar la autonomía plena del alumnado para satisfacer sus propias necesidades motrices, al facilitarle la adquisición de los procedimientos necesarios para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades. En este sentido, el alumnado en bachillerato participará no sólo en la ejecución de las actividades físicas, sino que, a partir de unas pautas establecidas por el profesorado, colaborará en su organización y planificación, reforzando de esta manera competencias adquiridas en la etapa anterior. La práctica regular de actividades físicas adaptadas a sus intereses y posibilidades facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo, responsabilidad, voluntariedad, solidaridad y cooperación. Dada la enorme repercusión de las actividades físicas en general, y del deporte en particular, y las amplias expectativas que generan en la sociedad actual, será preciso fomentar la reflexión crítica en torno a los factores socioculturales que influyen y condicionan el desarrollo de dichas actividades físicas.

Estos dos ejes configuran una visión de la Educación Física como una materia que favorece la consecución

de las distintas finalidades atribuidas al bachillerato, en especial de aquellas que hacen énfasis en el desarrollo personal y social. En conexión con ellos, se han establecido dos grandes bloques de contenidos, que no pueden entenderse separadamente, ya que están íntimamente relacionados.

El primero de ellos, Actividad física y salud, ofrece al alumnado las herramientas para autogestionar su propia condición física en función de sus objetivos y sus aspiraciones personales. Es un salto cualitativo importante respecto a los contenidos trabajados en la etapa anterior, afianzando de esta manera su autonomía y su capacidad de desarrollar hábitos saludables a lo largo de su vida.

El segundo, Actividad física, deporte y tiempo libre, está orientado al desarrollo de un amplio abanico de posibilidades de ocupar el tiempo libre de manera activa. La práctica de las actividades físicas, deportivas, expresivas y en el entorno natural que se proponen son un excelente medio para conseguir que ejercicio saludable y tiempo libre vayan en la misma dirección.

Contribución al logro de los objetivos de etapa

A continuación, se ha resaltados en negrita aquellos aspectos que principalmente son desarrollados en la materia de Educación Física a lo largo de la etapa, mostrando así la contribución de la asignatura a la adquisición de estos objetivos.

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

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

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

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

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 disciplinas, así como conocer y aplicar métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en uno 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 y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, 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 los demás, 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**.

m) **Investigar y valorar los aspectos de la cultura, tradiciones y valores** de la sociedad de Castilla y León.

n) **Reconocer el patrimonio natural de la Comunidad de Castilla y León** como fuente de riqueza y oportunidad de desarrollo para el medio rural, protegiéndolo y mejorándolo, y **apreciando su valor y diversidad.**

o) **Reconocer y valorar el desarrollo de la cultura científica en la Comunidad de Castilla y León** indagando sobre los avances en matemáticas, ciencia, ingeniería y tecnología y su valor en la transformación, mejora y evolución de su sociedad, de manera que fomente la investigación, eficiencia, responsabilidad, **cuidado y respeto por el entorno.**

Contribución a la adquisición de las competencias clave

La materia Educación Física contribuye a la adquisición de las distintas competencias clave que conforman el Perfil de salida en la siguiente medida:

Competencia en comunicación lingüística (CCL)

Para desarrollar la competencia en comunicación lingüística el alumnado tendrá que ser capaz de expresarse correctamente y participar en interacciones comunicativas que le ayuden a construir su propio conocimiento de una manera cada vez más autónoma.

Competencia plurilingüe (CP)

La competencia plurilingüe será trabajada promoviendo el respeto y la interacción comunicativa entre el alumnado con diferentes lenguas de forma oral, escrita, signada o multimodal.

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

La competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería se desarrolla

ampliamente siguiendo los avances científicos en el ámbito del cuerpo humano, la actividad física y la salud, así como la experimentación con el propio cuerpo y el movimiento.

Competencia digital (CD)

El logro de una competencia digital está tácitamente presente en el desarrollo de todas las competencias específicas de esta materia, buscando que el alumnado consiga hacer un uso adecuado de las tecnologías digitales ante las necesidades y exigencias que puedan aparecer durante el proceso de aprendizaje, trasvasando dicha experiencia a su vida diaria y a la de sus seres más cercanos.

Competencia personal, social y aprender a aprender (CPSAA)

La competencia personal, social y de aprender a aprender está en la base misma del concepto de la Educación Física. El alumnado debe lograr el autoconocimiento y la autoaceptación, atendiendo y haciendo frente a la variabilidad de las circunstancias personales, sociales y del medio en que se mueve, buscando su crecimiento personal y la fortaleza colectiva.

Competencia ciudadana (CC)

La competencia ciudadana se desarrolla desde esta materia promoviendo la cohesión social, el respeto a las normas, la utilización del diálogo y la búsqueda de un estilo de vida sostenible, entre otros.

Competencia emprendedora (CE)

En cuanto a la competencia emprendedora, la Educación Física contribuye a aumentar la capacidad de detectar necesidades y oportunidades, así como a estimular el autoconocimiento y la puesta en marcha de soluciones óptimas y creativas a las situaciones que se vayan encontrando en la práctica motriz o de cualquier otra índole.

Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

La competencia en conciencia y expresión culturales será desarrollada incidiendo en la capacidad e intencionalidad expresiva del cuerpo y el movimiento, en la creación y ejecución de contenidos artísticos, el respeto a los demás, sus apreciaciones y el desarrollo de la convivencia, entre otros.

Organigrama de departamento

El Departamento está integrado por los siguientes profesores:

El Departamento está integrado por los siguientes profesores:

Dª NOEMÍ MORALES RODRÍGUEZ impartirá los siguientes cursos: dos grupos de 3º ESO, dos grupos de 4º de E.S.O. y dos grupos de Bachillerato. Además, impartirá el Bachillerato a distancia y la jefatura de departamento.

D. JUAN GARCÍA DOMINGUEZ (profesor bilingüe), que impartirá dos grupos bilingües de 2º E.S.O, 4 grupo de 3º de E.S.O. (2 bilingües y 2 no bilingües), 1 grupo de 4º E.S.O. bilingüe. Además, es coordinador de patios.

D CARLOS BAYÓN GALINDO impartirá tres grupos de 3º ESO, dos grupos de 4º E.S.O y 3 grupos de

bachillerato. Además, será apoyo de la coordinación de patio.

D ADRIAN PECIÑA HEREÑA impartirá tres grupos de 1º de ESO siendo tutor de uno de ellos, tres grupos de 2º ESO y dos grupos de 4º de ESO.

D MIKEL DIEZ RUIZ tiene cuatro grupos de 1º de ESO siendo tutor de uno de ellos, tres grupos de 2º de ESO y la FP Básica con un grupo en 1º y un grupo en 2º.

b) Diseño de la evaluación inicial.

Como bien apela el Anexo II.B en Orientaciones de evaluación, en el proceso de enseñanza-aprendizaje debe atenderse a tres tipos de evaluación de acuerdo con el momento temporal en que se realiza.

En el caso de la evaluación inicial y diagnóstica permite conocer el punto de partida del alumnado en cuanto a conocimientos, expectativas, experiencias previas y competencias ya adquiridas; además, aporta información para diseñar la intervención a lo largo del proceso, ajustarlo a la zona de desarrollo individual del alumnado y contextualizarlo. Dicha evaluación es el paso inicial necesario para personalizar el entorno de aprendizaje para cada alumno o alumna.

Para realizar la evaluación inicial se diseñará un cuestionario con preguntas tipo test en dónde se evaluarán contenidos de todos los bloques (capacidades físicas, capacidades coordinativas, modalidades deportivas, cultura física deportiva) para determinar los conocimientos previos del alumno. Por otro lado, se realizarán diferentes test y pruebas relacionadas con la competencia motriz como salto horizontal, vertical, lanza-miento de balón medicinal, test flexibilidad, test de equilibrio, test de planchas, test de resistencia mediante burpees, curse navette, coreografías, etc…

A continuación, se muestra un ejemplo de evaluación inicial o diagnóstico relacionado con los conocimientos del alumnado sobre la materia:

¿Qué capacidad física permite realizar un trabajo durante un tiempo prolongado soportando o retra-sando la aparición de la fatiga?

a. Velocidad b) Fuerza c) Resistencia d) Flexibilidad

¿Qué capacidad es usas para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular?

a. Fuerza b) Velocidad c) Resistencia d) Flexibilidad

¿Qué capacidad física permite realizar movimientos con amplitud de recorrido?

a. Velocidad b) Fuerza c) Resistencia d) Flexibilidad

¿Qué capacidad permite realizar movimientos con una sincronización de las diferentes partes del cuerpo, de una manera eficiente, fluida y con el mínimo esfuerzo?

a. equilibrio b) coordinación c) Agilidad d) Habilidades motrices básicas

¿Qué capacidad permite realizar movimientos en el mínimo tiempo posible?

a. Velocidad b) Fuerza c) Resistencia d) Flexibilidad

El atletismo tiene su origen en…

a. La antigua Roma b) La antigua Grecia

El volante es un material que se utiliza en…

a. Tenis de mesa b) Badminton c) Tenis

En baloncesto, el área de triple está en…

a. 6 metros b) 6,50 metros c) 6,75 metros

En voleibol, un equipo puede dar máximo…

a. 2 toques b) 3 toques c) 4 toques

En balonmano, un jugador puede dar con el balón en las manos…

a. 2 pasos b) 3 pasos c) 4 pasos

¿Qué deporte practica Mireia Belmonte?

a. Gimnasia rítmica b) Natación c) Badminton

¿Cuándo y dónde se disputaron los JJOO en España?

a. Madrid 1992 b) Sevilla 1992 c) Barcelona 1992

¿Dónde se disputaron los JJOO en 2016?

a. Londres b) Río de Janeiro c) Tokio

¿Qué deporte practican jugadoras conocidas como "las guerreras"?

a. Baloncesto b) Lucha c) Balonmano

¿En qué liga juega Pau Gasol?

a. NBA b) Liga de fútbol española c) ACB

¿Qué deporte practicaba Miguel de Induráin?

b. Atletismo b) Ciclisimo c) Triatlón

¿Qué deporte practica Javier Gómez Noya?

a. Natación b) Ciclisimo c) Triatlón

¿En cualquier de los siguientes deportes no se utiliza un implemento?

a. Golf b) Criquet c) Pelota Vasca

¿Qué deporte se practica en el famoso torneo de Wimblendón?

a. Motociclismo b) Tenis c) Fútbol

¿Cuál es el estilo más rápido de natación?

a. Braza b) Crol c) Mariposa d) Espalda

Criterios de evaluación	***Instrumento de evaluación***	***Número de sesiones***	***Agente evaluador***	***Observaciones***
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.	*Prueba práctica*	*3*	*Autoevaluación*	***Realización test físico, aprendiendo tipo de capacidad a evaluar, parámetros, etc., no asociados a calificación, viendo nivel actual.***
1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento	*Prueba escrita*	*1*	*Heteroevaluación*	***Prueba escrita sobre conocimientos de la asignatura.***

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.				

c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

Siguiendo el Decreto 40/2022, se escriben a continuación las competencias específicas de la materia de Educación Física, además de la relación de cada una de ellas con los descriptores operativos de las competencias clave:

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.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4 ,STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5, 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, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: STEM1, STEM2, CPSAA2, CPSAA6, CE2, CE3.

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CPSAA6, CC2, CC3.

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

transmiten.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos STEM5, CD2, CPSAA2, CC1, CC3, CCEC1, CCEC4, CCEC5.

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: STEM5,CPSAA2, CPSAA3, CC4, CE1.

El mapa de relaciones competenciales se establece en el anexo I de esta programación didáctica.

d) Metodología didáctica.

Métodos pedagógicos (estilos, estrategias y técnicas de enseñanza):

Se utilizan diferentes **metodologías activas y modelos pedagógicos**, con el propósito de trabajar las competencias clave y alcanzar los objetivos propuestos por el departamento.

Como ejemplo de modelos pedagógicos, el modelo comprensivo de iniciación deportiva se desarrolla para el tratamiento de las unidades didácticas de los deportes. Se comienza por una primera fase de conocimiento táctico y global del juego, donde se introducen puntualmente ejercicios técnicos y de aprendizaje de las técnicas específicas.

Por otro lado, el aprendizaje cooperativo. Este modelo supone la introducción inicial del contenido de la unidad por parte del profesor, donde el alumnado aprende una serie de movimientos y ejecuciones. Es el ejemplo de las unidades donde se utiliza el ritmo como contenido principal (combas, aeróbic, bailes…). En este sentido, posteriormente se organizan los alumnos en grupos para la preparación de un montaje coreográfico, en donde el rol protagonista de la enseñanza y aprendizaje es tomado por el alumno, que propone, ayuda, recibe y aprende de los demás.

El modelo de autoconstrucción de materiales es otro modelo utilizado por el departamento. El alumnado construye el material con el que se va a trabajar en la unidad. En este caso, la implicación y trabajo aumentan, se fomenta el trabajo autónomo y las relaciones de ayuda entre los alumnos. Se toma este modelo para la construcción de ringos (discos) y palas.

En cuanto a los **estilos de enseñanza**, siguiendo la pauta marcada por los principios metodológicos mencionados, se dará preferencia a aquellos estilos en los que la reflexión y el análisis por parte de los alumnos sea mayor, dejando los métodos de instrucción directa para tareas muy específicas y puntuales.

En cuanto a la **metodología de reproducción de modelos**, se utilizará de forma muy puntual el mando directo, al contrario que la asignación de tareas, que cobrará mayor protagonismo. En cuanto al **mando directo**, todas las decisiones recaen en el profesor. Los ejercicios llevan una progresión lineal de ejecución. La información es aportada por el profesor con una explicación o demostración. La organización es masiva con formaciones lineales o geométricas para mantener un control de la actividad. La ejecución es de forma simultánea y la evaluación es potestativa del profesor.

En cuanto a la **asignación de tareas**, aumenta la participación del alumno en la enseñanza. Mayor énfasis en la información inicial y el conocimiento de los resultados. El profesor no prevé el ritmo de aprendizaje de la clase. Refuerza la información con una hoja de tareas con información suplementaria de dichas tareas. El profesor ofrece un conocimiento de los resultados de carácter individual y la evaluación también es individual.

En cuanto a la **metodología del descubrimiento**, encontramos estilos de índole más participativa por parte del alumno, y de los cuales destacamos la **resolución de problemas**: el alumno debe encontrar por sí mismo la/s solución/es. El problema tiene varias soluciones, y todas son válidas. El profesor se encargará de establecer las condiciones iniciales y motivar hacia la consecución de la tarea.

También, la **enseñanza recíproca**: la información es facilitada por el profesor y la organización es por parejas; uno realiza el papel de ejecutante y el compañero realiza la observación y corrección; papeles que se van alternando. El profesor no debe intervenir en la corrección de la ejecución.

Tipos de agrupamientos y organización de tiempos y espacios:

La organización es fundamental en nuestra materia, tanto para lograr el máximo nivel de aprendizaje como para el aprovechamiento del tiempo. A lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje se darán diversos tipos de agrupamientos, siempre teniendo en cuenta el objetivo de la tarea.

Con respecto a los **agrupamientos**, pueden ser: individual (aprendizaje inicial de pasos de baile), en parejas (diseño y presentación de calentamientos), en tríos (equipos de 3x3 en los partidos de fútbol sala), en grupos de 4 (circuito de trabajo de fuerza), o en grupos de 6 o más (para el desarrollo de la coreografía)

La **disposición de los grupos** en las tareas no siempre será la misma. Podrá ser en oleadas (como en algunos calentamientos), en circuitos (condición física), en filas (circuito técnico de fútbol sala), en posición de juego real (bádminton, fútbol sala, ultímate), o en posición de ejecutante y espectador (para realizar coevaluaciones, en torneos).

A la hora de realizar los agrupamientos, se procede de distintas maneras: al azar, por afinidad, grupos heterogéneos o según las capacidades.

En cuanto a los **tiempos**, al ser la materia eminentemente práctica, normalmente se explican las actividades y se dispone un tiempo de práctica, el cual será interrumpido en ocasiones para aportar explicaciones o apuntes concretos según lo que se va observando.

Se procura aprovechar los **espacios** disponibles en todo momento, distribuyendo al alumnado en el mismo de diferentes maneras, dependiendo de la actividad.

e) Secuencia de unidades temporales de programación.

La temporalización se verá condicionada y podrá sufrir cambios debido a la disponibilidad de espacios, material y coincidencia de grupos, organización del departamento por la coincidencia de espacios y limitación de instalaciones y material:

	Título	***Fechas y sesiones***
PRIMER TRIMESTRE	*UD 1: Evaluando mi cuerpo*	*Septiembre / 3 sesiones*
	SA 2: Me entreno con conocimiento (SA). Métodos de entrenamiento.	*Septiembre/Octubre-Noviembre / 11 sesiones*

	UD 3: Profundizo en el Voleibol	*Noviembre-Diciembre / 11 sesiones*
SEGUNDO TRIMESTRE	*UD 4: Alimentación: dietas milagro, dietas saludables, ayuno intermitente, marketing… Primeros auxilios: RCP y transporte de heridos.*	*Enero-Febrero-Marzo / 2 sesiones*
	UD 5: Me expreso con mi cuerpo: cortos.	*Enero-Febrero / 10 sesiones*
	SA 6: Conociendo y dirigiendo diferentes deportes (SA)	*Febrero-Marzo /10 sesiones*
TERCER TRIMESTRE	*SA 7: Me muevo siempre (SA). Planificando varias sesiones de entrenamiento.*	*Abril-Mayo-Junio / 2 sesiones + fuera aula*
	UD 8: Profundizo en el Bádminton	*Abril/ 7 sesiones*
	UD 9: Deporte, discapacidad y juegos, deportes de de CyL.	*Abril-Mayo / 4 sesiones*
	UD 10: Orientación deportiva	*Mayo-Junio / 7 sesiones*

f) En su caso, concreción de proyectos significativos.

Título	***Temporalización por trimestres***	***Tipo de aprendizaje***	***Materia / Materias***
SA 2: Me entreno con conocimiento (SA)	**1º trimestre**	Disciplinar	Educación física
SA 6: Conociendo y dirigiendo diferentes deportes (SA)	**2º trimestre**	Disciplinar	Educación física y recreos activos
SA 7: Me muevo siempre (SA)	**3º trimestre**	Disciplinar	Educación física + fuera aula

A continuación, desarrollo las mismas:

"ME ENTRENO CON CONOCIMIENTO"		UD.2 SESIÓNES 16	
TEMPORALIZACIÓN	1ª EVALUACIÓN Octubre -Noviembre	GRUPOS 1º BACH	OGE: a/b/g/h/**k**
CONTEXTUALIZACIÓN	Alumnado de Bachillerato con un contexto sociocultural medio y cuyo objetivo es conocer, reflexionar y practicar los diferentes métodos de entrenamiento asociados a las capacidades físicas relacionadas con la salud, así como poner en práctica una sesión a su grupo de iguales.		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y	Competencia específica 1 1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la mejora de su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL2, CCL3, STEM2, STEM4, CD1, CD2 Competencia especifica 2		

DESCRIPTORES	2.1 Desarrollar proyectos moto-res de carácter individual, coope-rativo o colaborativo, gestionan-do autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proce-so de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3 2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de esas actividades, valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. CPSAA1.2, CE2, CE3. Competencia especifica 3 3.2 Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso CCL1, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2 COMPETENCIA ESPECÍFICA 1 Y 3 RELACIONADA CON LA UNIDAD
CONTENIDOS	Programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados.Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. Creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos disponibles. Desempeño de roles variados en proce-dimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.Perfeccionamiento de las habilidades es-pecíficas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. Desempeño de roles variados en proce-dimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
ELEMENTOS TRANS.	Educación Cívica/Expresión oral y escrita

Espacios				Agrupamientos		Estilo de enseñanza	
x	Gimnasio		Patio	X	Individual		Mando directo
X	Aula	X	Otros	x	Parejas	X	Asignación de tareas
Material				x	Pequeño grupo	x	Grupos reducidos
Papel y boli, esterilla, toalla, balones medicinales, bancos, espalderas, cuerdas, pesas…, rúbrica y material proporcionado por el profesor mediante teams.				X	Gran grupo		Descubrimiento guiado
					Otros		Resolución de problemas
PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES Y TAREAS							

SESIONES	S1: For time (17-15-10-7), planchas, subida banco, saltar comba, balón y sentadilla, burpees. S1: Tabata (20"-10"), sentadilla, flexiones, zancada, espaldera y abdominales. S2: Circuito exterior fuerza instalaciones localidad: 3 series, 1 minuto de trabajo y 1 minuto descanso entre series. Salto banco, carrera, zancada, flexiones y remo invertido. S3: Método Galloway por niveles, iniciación a la carrera. S4: Farlek cambios de ritmo niveles 20 minutos total. S5: Juegos de velocidad 1: Cortahilos, triangulo, toca rodilla, tres en raya, tocar y escapar. S6: Juegos de velocidad 2: velocidad reacción chinos, cara y cruz, cartas. S7: Flexibilidad pasiva y método FNP. S8: Trabajo de core + Streching. S9: Yoga S10: Evaluación formativa de diario y explicación trabajo grupal. S11: Evaluación formativa trabajo grupal. S12: Puesta en práctica, exposición grupos. S13: Puesta en práctica, exposición grupos. S14: Puesta en práctica, exposición grupos. S15: Puesta en práctica, exposición grupos. S16: Puesta en práctica, exposición grupos.
ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES	Aplicación de los principios DUA para la atención a las diferencias individuales. Individualización del aprendizaje a través de la selección de ejercicios y nivel, variantes ejercicios.
PROCESO DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN	**Observación sistemática:** Instrumento rubrica y anecdotario con idoceo - 20% asociado a los criterios y competencias específicas. **Análisis de las producciones escritas de los alumnos:** Diario de clase. Instrumento escala graduada- 30% asociado a los criterios y competencias específicas. **Pruebas de ejecución práctica:** Exposición sesión grupal de una capacidad física. Instrumento Rubrica- 50% asociado a los criterios y competencias específicas.

"CONOCIENDO Y DIRIGIENDO DIFERENTES DEPORTES"		UD.6 SESIÓNES 10	
TEMPORALIZACIÓN	2ª EVALUACIÓN	GRUPOS 1º BACH	OGE: a/b/d/e/g/**k**
CONTEXTUALIZACIÓN	Alumnado de Bachillerato con un contexto sociocultural medio y cuyo objetivo es conocer diferentes deportes y alternativas a practicar en su tiempo libre, así como fomentar la participación e inclusión de todo el alumnado independientemente de su nivel motriz. Se buscará la autonomía, planificación y organización de actividades deportivas en el centro mediante la participación de dicho alumnado en la organización y puesta en práctica de diferentes deportes en los recreos activos del centro dirigido al alumnado de 1º y 2º de la ESO.		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y DESCRIPTORES	Competencia específica 2 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3 2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de esas actividades, valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. CPSAA1.2, CE2, CE3 Competencia especifica 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, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2 3.2 Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. CCL1, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2 COMPETENCIA ESPECÍFICA 2 Y 3 RELACIONADA CON LA UNIDAD		
CONTENIDOS	Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos disponibles. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Deporte adaptado y su práctica como medio de sensibilización hacia otras Realidades.Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.		
ELEMENTOS TRANS.	Educación Cívica/Expresión oral y escrita/TIC		

<table>
<tr><td colspan="4">Espacios</td><td colspan="2">Agrupamientos</td><td colspan="2">Estilo de enseñanza</td></tr>
<tr><td>x</td><td>Gimnasio</td><td>x</td><td>Patio</td><td>X</td><td>Individual</td><td>x</td><td>Mando directo</td></tr>
<tr><td>X</td><td>Aula</td><td></td><td>Otros</td><td>x</td><td>Parejas</td><td>X</td><td>Asignación de tareas</td></tr>
<tr><td colspan="4">Material</td><td>x</td><td>Pequeño grupo</td><td>x</td><td>Grupos reducidos</td></tr>
<tr><td colspan="4" rowspan="2">Papel y boli, red, diferentes balones, discos, pelotas, material autoconstruido, rúbrica y material proporcionado por el profesor mediante teams.</td><td>X</td><td>Gran grupo</td><td></td><td>Descubrimiento guiado</td></tr>
<tr><td></td><td>Otros</td><td></td><td>Resolución de problemas</td></tr>
<tr><td colspan="8">PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES Y TAREAS</td></tr>
<tr><td>SESIONES</td><td colspan="7">S1: Conociendo el Floorball.
S2: Ahora el Pinfubote.
S3: Corremos con el Ultimate.
S4: Una pelota y Spikeball.
S5: Investigación, búsqueda y preparación del juego alternativo 1.
S6: Investigación, búsqueda y preparación del juego alternativo 2.
S7: Puesta en práctica Juego alternativo 1.
S8: Puesta en práctica Juego alternativo 2.
S9: Puesta en práctica Juego alternativo 3.
S10: Puesta en práctica Juego alternativo 4.Puesta en práctica Juego alternativo 5.
+ PUESTA EN PRACTICA EN RECREOS ACTIVOS CON ALUMNADO DE 1º Y 2º ESO</td></tr>
<tr><td>ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES</td><td colspan="7">Aplicación de los principios DUA para la atención a las diferencias individuales.
Individualización del aprendizaje a través de la selección de ejercicios y nivel, variantes ejercicios.</td></tr>
<tr><td>PROCESO DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN</td><td colspan="7">Observación sistemática: Instrumento rubrica y anecdotario con idoceo - 20% asociado a los criterios y competencias específicas.
Análisis de las producciones escritas de los alumnos: Presentación deporte. Instrumento escala graduada/ diana- 30% asociado a los criterios y competencias específicas.
Pruebas de ejecución práctica: Puesta en practica sesión grupal de un deporte alternativo.</td></tr>
</table>

	Instrumento Rubrica- 50% asociado a los criterios y competencias específicas.

"ME MUEVO SIEMPRE"		UD.7 SESIÓNES 4 + fuera aula	
TEMPORALIZACIÓN	3ª EVALUACIÓN	GRUPOS 1º BACH	OGE: e/g/h//**k**
CONTEXTUALIZACIÓN	Alumnado de Bachillerato con un contexto sociocultural medio y cuyo objetivo es desarrollar una planificación relacionada con la actividad física y el deporte a partir de los conocimientos adquiridos a lo largo del curso. Poner en práctica dicha planificación en su día a día creando hábitos saludables y valorando los conocimientos adquiridos. Realizar un aprendizaje servicio poniendo en práctica dichos conocimientos con su entorno próximo.		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y DESCRIPTORES	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. CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3. 1.2 Incorporar de forma autónoma, y según las preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, aplicando diferentes mecanismos de control de la intensidad. STEM1, STEM2, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2 1.4 Desarrollar y afianzar hábitos saludables en la vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. STEM5, CPSAA1.2, CPSAA5 1.8 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. STEM2, STEM4, CD3, CD4, CPSAA1.2 1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la mejora de su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL2, CCL3, STEM2, STEM4, CD1, CD2 Competencia específica 3 3.3 Establecer mecanismos de relación, entendimiento y comunicación con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales, de diálogo en la resolución de conflictos (incluso en otras lenguas) y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC2, CC3 COMPETENCIA ESPECÍFICA 2 Y 3 RELACIONADA CON LA UNIDAD		
CONTENIDOS	Programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades, higiene y similares).Selección		

	responsable y sostenible del material deportivo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
ELEMENTOS TRANS.	Educación Cívica/Expresión oral y escrita/TIC

Espacios				Agrupamientos		Estilo de enseñanza	
x	Gimnasio	x	Patio	X	Individual	x	Mando directo
X	Aula	x	Otros		Parejas	X	Asignación de tareas
Material					Pequeño grupo		Grupos reducidos
Papel y boli, red, diferentes meterial pesas, reloj, smarphone…, rúbrica y material proporcionado por el profesor mediante teams.					Gran grupo		Descubrimiento guiado
					Otros		Resolución de problemas

PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES Y TAREAS	
SESIONES	S1: Descubriendo los principios del entrenamiento. S2: Ahora te toca a ti, investigación y propuestas. S3: Ahora te toca a ti II. S4: Lo pongo en práctica con mis compañeros. S5 CASA: Mi rutina diaria. S6 CASA: Mi rutina diaria con mi entorno próximo.
ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES	Aplicación de los principios DUA para la atención a las diferencias individuales. Individualización del aprendizaje a través de la selección de ejercicios y nivel, variantes ejercicios.

PROCESO DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN	**Observación sistemática:** Instrumento rubrica y anecdotario con idoceo - 20% asociado a los criterios y competencias específicas. **Análisis de las producciones escritas de los alumnos:** Presentación planificación. Instrumento rúbrica - 30% asociado a los criterios y competencias específicas. **Pruebas de ejecución práctica:** Puesta en practica evidencias de práctica. Instrumento Lista control- 50% asociado a los criterios y competencias específicas.

g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

Se exponen a continuación los espacios disponibles para la realización de las actividades:

- Exterior: Una pista polideportiva de 80 metros x 30 metros, donde existen dos juegos de canastas de baloncesto, una calle con foso de caídas.
- Interior: Un gimnasio de escasas dimensiones, dotado con cuatro canastas de baloncesto, espalderas, una escalera horizontal, bancos suecos. Adosados al mismo existen tres cuartos para guardar el material siguiente: balones de baloncesto, de voleibol y de balonmano, balones medicinales, picas de madera, cuerdas, aros, testigos de relevos, pesos, vallas, cronómetros, cinta métrica, raquetas de bádminton, palas de ping pong, colchonetas quitamiedos y de agilidad, potro de salto y caballo, plinto, trampolines, minitramp.
- También contamos con dos vestuarios dotados de duchas y servicios.
- Anexo al Centro contamos con el Pabellón del Ebro para uso preferencial durante el horario lectivo.
- El profesorado no dispone de libro de texto, por lo que se elabora diferente material curricular mediante presentaciones, apuntes que se compartirá al alumnado en formato papel o subiéndolo a la plataforma teams.

h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

Planes, programas y proyectos	***Implicaciones de carácter general desde la materia***	***Temporalización*** *(indicar la SA donde se trabaja)*
Plan de Lectura	En la asignatura de Educación Física se propone la realización de ciertas actividades que supondrán la promoción del hábito de la lectura. Son las siguientes: • Lectura 1: ¿Es bueno correr para el asma? Mitos en la educación física • Lectura 2: Bacterias que viven en el sudor generan el mal olor corporal • Lectura 3: La alimentación y la educación física • Lectura 4: Doping y malas prácticas en el deporte. • Lectura 5: El flato: mito o realidad. • Lectura 6: Lesiones deportivas más frecuentes • Lectura 7: Cuidamos la espalda, métodos para evitar dolores. • Lectura 8: Expresión corporal, mimo, pantomima, teatro mudo y… Marcel Marceau. • Lectura 9: MicroIabitos Saludables. Beatriz Crespo. • Lectura 10: Ejercicio: cómo es que nunca evolucionamos para hacer ejercicio. Daniel E. Lieberman. Cada una de estas actividades irán acompañadas de una serie de preguntas para evaluar la comprensión lectora, la capacidad de síntesis y expresión escrita.	Cada profesor considerará, en las unidades didácticas que imparta, la introducción de dichas actividades, así como la temporalización.
Plan de Convivencia	Las actividades prácticas que se desarrollan a diario en la asignatura suponen un trabajo fundamental de relaciones interpersonales, principalmente con el trabajo en grupos. Se plantean actividades motrices que implican la adquisición grupal de un objetivo, o varios. Por tanto, el respeto entre iguales y hacia el profesorado, y la resolución de conflictos son aspectos que se trabajan diariamente en la asignatura, desde todas las unidades didácticas impartidas. Así, el uso compartido de espacios de práctica, materiales y uso de los vestuarios supone un trabajo de la convivencia en el centro escolar.	A lo largo del curso escolar en todas las unidades incidiendo en alguna de ellas como la SA “Conociendo y dirigiendo diferentes deportes” en el trabajo por roles y respeto en la organización y puesta en práctica de la actividad con su mismo curso y con otros cursos del centro.

i) Actividades complementarias y extraescolares.

Actividades complementarias y extraescolares	***Breve descripción de la actividad***	***Temporalización*** *(indicar la SA donde se realiza)*
Open de tenis mutua Madrid	Realización de actividad extraescolar de un día para vivenciar como espectador un deporte como el tenis femenino y masculino.	Abril
Naturaleza y deporte	Ampliar conocimientos en medio natural realizando diferentes actividades de agua y montaña.	Marzo -Mayo

j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

El alumnado presenta una gran diversidad, que debe atenderse adecuadamente desde la asignatura. Así, disponemos las adaptaciones que se realizan según el caso específico.

Alumnos con dificultades o problemas puntuales

Los alumnos que presenten enfermedad leve, indisposición, lesiones de carácter leve, etc., deberán presentar un justificante médico que indique claramente el problema y el tiempo que precise la recuperación.

Mientras tanto, el alumno deberá realizar un seguimiento diario de las sesiones, tomando nota de aquello que el profesor le proponga, y que deberá entregar en los plazos que el docente determine.

Además, colaborará con la clase en los momentos que se precisen ayudas para la utilización del material, arbitraje, anotaciones, encargarse de la música... siempre que sea posible y necesario.

Si no pudiera realizar uno de los procedimientos dispuestos para la calificación, se dispondrá al alumno otra prueba alternativa que determine la adquisición de los aprendizajes correspondientes.

Alumnos con dificultades pero que pueden realizar la práctica de forma adaptada

Los alumnos que presenten problemas médicos que les impidan la realización normal de las actividades y que no precisen de adaptación curricular significativa, deberán presentar un certificado médico que indique claramente el problema.

Ante la situación, el departamento de Educación Física preparará actividades alternativas adaptadas.

Alumnos con dificultades que les impidan la total realización de la parte práctica

Los alumnos que durante todo el curso no puedan realizar las sesiones prácticas serán calificados con pruebas diferentes a las ordinarias, como se explica en el apartado de evaluación.

En las sesiones prácticas, durante la realización de actividades, se intentará implicar a estos alumnos en la organización de la clase, control del material, arbitrajes y demás colaboración que el profesor solicite.

k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

Procedimientos e instrumentos de evaluación

Los procedimientos utilizados en la asignatura serán:

- **Observación sistemática** (comprobación directa de si los alumnos han adquirido el aprendizaje, o de si cumplen ciertas conductas observables).

- **Análisis de las producciones escritas de los alumnos** (trabajos / tareas individuales o grupales que los alumnos diseñan, principalmente teóricas).

- **Pruebas de carácter oral** (preguntas directas para comprobar el aprendizaje, exposiciones orales, grabaciones en vídeo con explicaciones de los contenidos pertinentes).

- **Pruebas de ejecución práctica** (todo tipo de pruebas de ejecución físico-deportiva).
  Con respecto a los vídeos: de forma puntual, se pedirá a los alumnos la realización de vídeos de exposiciones orales, donde puedan demostrar la adquisición de los contenidos. También, el profesor realizará grabaciones a los grupos de alumnos, en momentos concretos y con previo aviso, como la presentación de coreografías grupales. Dichas grabaciones serán utilizadas para poder realizar una adecuada evaluación, y no serán transferidas ni difundidas por ningún medio. Asimismo, se eliminarán a final de curso si no existen reclamaciones.
  Dichos procedimientos serán utilizados en cada uno de los trimestres del curso, y podrán ser ejecutados con unos instrumentos de evaluación u otros. Estos instrumentos podrán ser registros de anécdotas, listas de control, rúbricas, escalas de valoración y demás planillas en las que se recojan datos sobre los aprendizajes que los alumnos van alcanzando.

Criterios de calificación

Se establecen, como norma general, unos porcentajes que conformarán la nota en la evaluación. Hemos asociado cada criterio a los diferentes instrumentos los cuales tendrán un peso en conjunto de:

- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié en la puesta en práctica (señalados en color azul) que tienen en cuenta los aspectos motrices tendrá el mayor peso de la nota con un **50%**. Mediante tareas prácticas y de ejecución de los aprendizajes impartidos a lo largo del trimestre, y también exposiciones orales o presentaciones de trabajos ante los compañeros. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación de pruebas de ejecución práctica.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen referencia a la reflexión, conceptualización y el conocimiento de los contenidos (señalados en color rojo) tendrá un peso en la nota del **20%.** Exámenes escritos o la realización de trabajos teóricos asignadas por el profesor son ejemplos de los procedimientos que se utilizarán para conformar dicha parte de la nota. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación del análisis de las producciones escritas de los alumnos.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen referencia a exposiciones sobre diferentes contenidos asociados a los criterios y competencias (señalados en color verde) tendrá un peso en la nota del **10%.** Exposiciones orales en clase, podcast, videos explicando diferentes actividades, etc. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de pruebas de carácter oral.

- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen referencia a la predisposición hacia la práctica. Aspectos actitudinales y comportamentales observables del día a día de la asignatura (señalados en color amarillo), tendrán un peso en la nota del 20%. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación de observación sistemática.

  Para la nota final de la asignatura, se realizará la media ponderada de los criterios, una vez realizadas las recuperaciones correspondientes a cada evaluación.

En cuanto a la parte actitudinal, el Departamento acuerda tener en cuenta el cumplimiento de los siguientes aspectos, relacionados con los criterios de evaluación 2.4/ 3.2/ 3.3/ 5.1.

- Realizar el aseo diario (toalla, ropa para cambiarse, etc.).
- Traer el material para el desarrollo de la materia.
- Mostrar buen comportamiento y disposición para la realización de la asignatura.
- Prestar atención a las explicaciones, sin interrumpir ni molestar.
- Colaboración en la puesta y recogida de material, demostración de buen compañerismo, así como cuidar y reponer el material que se rompa por un mal uso.
- Utilización de calzado adecuado para el normal desarrollo de la clase; esto es, que esté firmemente sujeto al pie (para proporcionar estabilidad) con los cordones bien atados por fuera, sin holgura para evitar posibles accidentes (a uno mismo y a los demás compañeros) y sin plataforma en la suela.
- No se permitirá el uso de ropa de calle, pantalón vaquero y otros, siendo obligatoria una vestimenta adecuada (ropa deportiva) para la práctica de actividad física, así como evitar el consiguiente riesgo de lesión en las clases. Las personas que no traigan ropa deportiva no podrán realizar la clase evitando riesgos de caída o lesiones, así como cada 3 días que no realicen dicha práctica, por este motivo, se les calificará de forma negativa en dichos criterios, repercutiendo negativamente también en los criterios relacionados con la parte práctica de la unidad que se esté desarrollando.
- El alumnado en las clases deberá llevar camisetas, no utilizando únicamente tops o llevando el torso al aire.
- Está prohibido masticar chicle, comer o similares antes, durante y después de las clases.
- Aquellos alumnos, que lleven el pelo largo impidiéndoles la correcta visión durante las clases prácticas, deberán llevarlo recogido para un normal desarrollo de la actividad deportiva.
- Queda prohibido, durante las clases prácticas, portar o llevar anillos, cadenas, relojes, pulseras metálicas, pendientes de aro que supongan un riesgo innecesario para los alumnos.

Uso incorrecto de la IA

En caso de que exista un uso inadecuado de la IA por parte del alumnado para la entrega de tareas escritas, trabajos, presentaciones digitales y otras pruebas de evaluación y calificación, el profesor podrá sustituir dicha tarea por otra que considere adecuada según el contenido y los criterios de evaluación determinados. Entre otras: examen escrito, tarea escrita o exposición oral sobre el contenido.

Recuperación de evaluaciones suspensas durante el curso

Si el alumno no supera la evaluación, el profesor determinará la manera de recuperar dicha evaluación al comienzo de la siguiente. Podrán disponerse pruebas de carácter teórico, práctico, trabajos y demás procedimientos que el profesor determine. para superar los criterios que no haya alcanzado el alumno en la evaluación. En caso de ser inferior a 5, será convocado a la prueba final.

Prueba final

Si el alumno no supera la materia al término del curso escolar, se dispondrá un examen final. Los criterios de evaluación tratados y los contenidos que componen dicha prueba serán los correspondientes a lo que el alumno suspendió durante el curso. Ejemplos:

- Si suspendió la primera y segunda evaluación, pero aprobó la tercera, deberá examinarse de lo correspondiente a la primera y segunda.

- Si suspendió las 3 evaluaciones del curso, deberá examinarse de toda la materia.

Alumnos con dificultades que les impidan la total realización de la parte práctica y bachillerato a distancia

Los alumnos que durante todo el curso no puedan realizar las sesiones prácticas u opten por la modalidad de bachillerato a distancia serán calificados de la siguiente manera, en cada una de las evaluaciones:

- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié a la reflexión, conceptualización y el conocimiento de los contenidos de carácter teórico práctico tendrá un valor del 70%. Exámenes escritos o la realización de trabajos teóricos-prácticos escritos, asignadas por el profesor son ejemplos de los procedimientos que se utilizarán para conformar dicha parte de la nota. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación del análisis de las producciones escritas de los alumnos.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié a exposiciones sobre diferentes contenidos asociados a los criterios y competencias tendrán un valor del 10%. Exposiciones orales en clase, podcast, videos explicando diferentes actividades, etc. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de pruebas de carácter oral.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié a la predisposición hacia la práctica sumarán un 20%. Aspectos actitudinales y comportamentales observables del día a día de la asignatura. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación de observación sistemática.

  En las sesiones prácticas, durante la realización de actividades, se intentará implicar a estos alumnos en la organización de la clase, control del material, arbitrajes y demás colaboración que el profesor solicite.

l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

Con el fin de mejorar nuestra labor docente y la programación el grupo de profesores de educación física va a seguir las siguientes medidas:

- Durante todo el curso, en las reuniones de departamento, los profesores comprobarán el cumplimiento de la programación y se irán reflejando los problemas que se hayan presentado. Del mismo modo se señalarán todas las propuestas que han sido acertadas y nuevas ideas que puedan surgir.
- Al finalizar cada Unidad Didáctica se evaluará su resultado y posibles modificaciones.
- En la Memoria de fin de curso se hará una evaluación general de la programación, comprobando su grado de cumplimiento. Del mismo modo se plantearán mejoras para años posteriores.
- Se seguirán los proyectos de evaluación que la Jefatura de Estudios propone cada año.
- Cuestionario al final de curso a los alumnos, donde evaluaran el curso, tanto los contenidos como las metodologías planteadas.

Para esto se valorarán ciertos aspectos, con la siguiente escala, siendo 1 la menor puntuación en el ítem, y 5 la mayor puntuación:

	1	2	3	4	5
1.- Adquisición de las Competencias Clave.					
2.- Adecuación de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación a las características y necesidades de los alumnos/as.					
3.- Distribución equilibrada y apropiada de los contenidos.					
4.- Idoneidad de la metodología y los materiales curriculares.					
5.- Adecuación y aprovechamiento de los recursos materiales del Centro.					
6.- Aplicación y utilización de las TICs.					
7.- Eficacia de las medidas de atención a la diversidad: medidas de refuerzo, apoyo y adaptaciones curriculares.					
8.- Adecuación de las actividades del Plan de Fomento de la Lectura.					
9.- Utilidad y organización de las Actividades Complementarias y Extraescolares.					
10.- Flexibilidad y utilidad de la programación como herramienta para conseguir los objetivos y competencias básicas planteadas.					
Seguimiento y ajuste con los resultados obtenidos:					
11.- Cumplimiento de la secuenciación y temporalización de las unidades didácticas.					
12.- Los objetivos conseguidos se corresponden con los previstos.					
13.- Los niveles alcanzados por los alumnos se corresponden con los previstos.					
14.- La interpretación de los resultados es coherente con la realidad del aula.					

m) Criterios de integración de las TIC en la enseñanza curricular.

El departamento incorporará el uso de las siguientes herramientas para la integración de las TIC en la enseñanza curricular:

- Plataforma para la distribución de tareas y entregas en formato digital, así como chat directo tanto con el grupo como con un/a alumno/a en concreto: *Microsoft TEAMS.*
- Herramientas de creación de contenido digital para la elaboración de presentaciones digitales, como apoyo de una exposición oral: *Canva, Microsoft Power Point.*
- Apps para la realización de recorridos de orientación deportiva y contenidos relacionados con la actividad física en el medio natural: *iOrienteering, GPS orienteering.*
- Apps para la planificación del entrenamiento y de actividad física programada, así como para el registro de la propia actividad física: *Strava, Heavy, Runtastic, Health (Android / iOS)*.
- App para los contenidos de alimentación y nutrición: *Yuka.*
- Enlaces directos de páginas web para realizar búsquedas seguras a la hora de enfocar la investigación sobre contenidos como juegos del mundo, juegos tradicionales o diferentes deportes convencionales y alternativos: *Pubmed, Dialnet, Google Académico.*

Los criterios de evaluación son los establecidos en esta tabla y los contenidos de la materia se enumeran en el anexo II de esta programación didáctica. Por otra parte, los contenidos transversales están determinados en el Decreto 40/2022.

Criterios de evaluación	***Descriptores***	***Peso CE***	***Contenidos de la materia***	***Contenidos transversales***	***Instrumento de evaluación***	***Agente evaluador***	***SA***
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.	CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3	4,55	Programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. (Bloque C)	CT1/CT4/CT5	*Prueba práctica* *Trabajo de investigación*	*Heteroevaluación* *Coevaluación*	*1- 7*
1.2 Incorporar de forma autónoma, y según las preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, aplicando diferentes mecanismos de control de la	STEM1, STEM2, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2	2,27	Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a	CT1/CT4/CT5	*Prueba práctica* *Trabajo de investigación*	*Heteroevaluación* *Coevaluación*	*7*

intensidad.			todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física.				
1.3 Introducir en las rutinas diarias pautas de una alimentación saludable, una correcta educación postural y actividades de relajación, teniendo en cuenta las características y necesidades personales.	STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5	6,67	Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del Core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.	CT2/CT4	*Trabajo de investigación*	*Coevaluación*	
					Prueba oral	*Heteroevaluación*	*4-2*
1.4 Desarrollar y afianzar hábitos	STEM5,	22,7	Gestión de las medidas	CT2	*Otro: .....*	*Autoevaluación*	*1 a la 9*

saludables en la vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices.	CPSAA1.2, CPSAA5		relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades, higiene y similares). Selección responsable y sostenible del material deportivo. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.			*Heteroevaluación*	
1.5 Favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades	CCL2, CCL3, STEM2,	3,33	Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud.	CT1/CT4/CT5	*Trabajo de investigación*	*Coevaluación*	*4*

motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.	STEM5, CPSAA1.2		Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Técnicas de primeros auxilios. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).		Prueba oral	*Heteroevaluación*	
1.6 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	CCL2, CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA1.2	2,5	Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.	CT2/CT3/CT4	*Trabajo de investigación*	*Coevaluación* *Heteroevaluación*	 *4*

la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente en cualquier contexto, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.			Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Técnicas de primeros auxilios. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín). Protocolos ante alertas escolares.				

1.7 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 escrita, visual o auditiva recibida.	CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CPSAA1.2	2,5	Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Análisis crítico de estrategias publicitarias. Historias de vida significativas. Deporte, política y economía:	CT4/CT5	*Otro: .....*	*Heteroevaluación*	*4*

			análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte				
1.8 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales	STEM2, STEM4, CD3,	2,27	Herramientas digitales para la	CT1/CT2/CT5	*Prueba práctica*	*Coevaluación*	*7*

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.	CD4, CPSAA1.2		gestión de la actividad física.		*Trabajo de investigación*	*Heteroevaluación*	
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la mejora de su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes.	CCL2, CCL3, STEM2, STEM4, CD1, CD2	7,5	Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.	CT1/CT2/CT5	*Trabajo de investigación*	*Heteroevaluación*	*2-6-7*
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.	STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3	4,55	Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos disponibles.	CT2	*Prueba práctica* *Prueba oral*	*Coevaluación* *Heteroevaluación*	*2-6*
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	STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3	4,55	Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Integración del esquema	CT2	*Prueba práctica*	*Autoevaluación* *Coevaluación* *Heteroevaluación*	*3 y 8*

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.			corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.				
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.	STEM1, STEM2, CPSAA4, CE2, CE3	5	Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.	CT4/CT5	*Otro: .....*	*Coevaluación* *Heteroevaluación*	*3 y 8*
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de esas actividades, valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje.	CPSAA1.2, CE2, CE3	6,45	Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas	CT2	*Guía de observación*	*Autoevaluación* *Heteroevaluación*	*TODAS*

			que respondan a sus intereses.				
3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.	STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2	4,55	Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Deporte adaptado y su práctica como medio de sensibilización hacia otras Realidades. Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.	CT4/CT5	*Prueba práctica*	*Coevaluación* Heteroevaluación	*6-9*
3.2 Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo	CCL1, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2	6,45	Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Desempeño de roles y funciones relacionados con el	CT2	*Guía de observación*	*Autoevaluación* Heteroevaluación	*TODAS*

del proceso.			deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.				
3.3 Establecer mecanismos de relación, entendimiento y comunicación con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales, de diálogo en la resolución de conflictos (incluso en otras lenguas) y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.	CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC2, CC3	6,45	Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas).	CT2	*Guía de observación*	*Autoevaluación* Heteroevaluación	*TODAS*
4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, incluidas las pertenecientes a la cultura castellana y leonesa, analizando sus orígenes y evolución hasta la actualidad y rechazando	STEM5, CD2, CC1, CCEC1	2,5	Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos, fundamentalmente los castellanos y leoneses, y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.	CT1/CT2/CT3 /CT4/CT5	*Otro: .....*	*Coevaluación* Heteroevaluación	*9*

aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.			Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico- deportivos. Presencia en medios de comunicación. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.				
4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición, para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.	CD2, CPSAA1.2, CCEC3.2, CCEC4.1	2,27	Técnicas específicas de expresión corporal. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico- expresiva.	CT1/CT5	*Prueba práctica*	*Coevaluación* Heteroevaluación Autoevaluación	*5*
5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir,	STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1	0,64	Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. Análisis de las posibilidades del	CT1/CT2/CT3 /CT4/CT5	*Guía de observación*	*Autoevaluación* Heteroevaluación	*10*

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			entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. 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.				
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.	STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1	2,27	Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares). Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.	CT1/CT2/CT3 /CT4/CT5	*Prueba práctica*	*Heteroevaluación* Coevaluación	*10*

			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.				

ANEXO I. MAPA DE RELACIONES COMPETENCIALES

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC			
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4
Competencia específica 1		x	x						x	x		x	x	x	x	x	x		x				x							x				
																			x															
Competencia específica 2									x	x												x								x	x				
																			x															
Competencia específica 3	x				x			x			x								x	x	x		x		x	x								
																					x													
Competencia específica 4													x		x									x											
																			x															

| | | |

ANEXO II. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º DE BACHILLERATO

A. Vida activa y saludable.

A.1 Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.

A.2 Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.

A.3 Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

B. Organización y gestión de la actividad física.

B.1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades, higiene y similares).

B.2 Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.

B.3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).

B.4 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

B.5 Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Técnicas de primeros auxilios. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

B.6 Protocolos ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

C.1 Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del

análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

C.2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.

C.3 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

C.4 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.

C.5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos disponibles.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

D.1 Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.

D.2 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.

D.3 Deporte adaptado y su práctica como medio de sensibilización hacia otras realidades.

D.4 Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.

D.5 Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.

D.6 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas).

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

E.1 Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos, fundamentalmente los castellanos y leoneses, y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.

E.2 Técnicas específicas de expresión corporal.

E.3 Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.

E.4 Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.

E.5 Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.

E.6 Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

F.1 Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.

F.2 Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.

F.3 Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).

F.4 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.

F.5 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.

F.6 Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

ANEXO III: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE BACHILLERATO

CT1. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.

CT2. La educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

CT3. Las técnicas y estrategias propias de la oratoria que proporcionen al alumnado confianza en sí mismo, gestión de sus emociones y mejora de sus habilidades sociales.

CT4. Las actividades que fomenten el interés y el hábito de lectura.

CT5. Las destrezas para una correcta expresión escrita.

ANEXO IV: MEDIDAS DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES

1ºBACHILLERATO

Aquellos alumnos que cursan 2º de Bachillerato y que tienen calificada negativamente la materia de Educación Física de 1º de Bachillerato, deberán entregar un trabajo teórico-práctico, que versará sobre los contenidos que se imparten en el curso de 1º. Este trabajo deberá alcanzar el 50% de la calificación para así superar la prueba.

El alumnado implicado será informado al comienzo del curso escolar, para fijar la fecha de entrega del trabajo, la cual se producirá antes de finalizar la segunda evaluación. Asimismo, se realizará el seguimiento correspondiente con entregas periódicas y evaluación formativa por parte del profesor, así como se le proporcionará el material, enlaces, referencias de libros, artículos, etc., para la realización de este.

CONTENIDOS ASOCIADOS A CRITERIOS Y COMPETENCIAS

- **PRIMERA EVALUACIÓN**
- UD 1: Evaluando mi cuerpo
- SA 2: Me entreno con conocimiento (SA). Métodos de entrenamiento.
- UD 3: Profundizo en el Voleibol
- **SEGUNDA EVALUACIÓN**
- UD 4: Alimentación: dietas milagro, dietas saludables, ayuno intermitente, marketing… Primeros auxilios: RCP y transporte de heridos.
- UD 5: Me expreso con mi cuerpo: cortos.
- SA 6: Conociendo y dirigiendo diferentes deportes (SA)
- **TERCERA EVALUACIÓN**
- SA 7: Me muevo siempre (SA). Planificando varias sesiones de entrenamiento.
- UD 8: Profundizo en el Bádminton
- UD 9: Deporte, discapacidad y juegos, deportes de de CyL.
- UD 10: Orientación deportiva

ANEXO V: EVALUACIÓN FINAL BACHILLERATO

De acuerdo con la Instrucción de 22 de Febrero de 2023, por la que se establecen orientaciones para la evaluación y promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, así como los documentos oficiales de evaluación para el curso académico 2022-2023, a continuación, se concretan las medidas adoptadas por el Departamento de Educación Física.

Alumnado que no ha superado los objetivos

Con carácter previo a la celebración de la sesión de evaluación final, se incluirá una prueba final para aquellos alumnos que no hayan adquirido las competencias.

Esta prueba final versará sobre los contenidos impartidos durante el curso y será de carácter escrita. También podrán disponerse actividades de carácter oral y práctico, en caso de que el profesor lo determine.

Como criterios de evaluación, aquel alumno que alcance un mínimo de un 50%, se considerará que supera la prueba y los objetivos del curso.

Alumnado que ha superado los objetivos

Con carácter previo a la celebración de la sesión de evaluación final, se incluirá una prueba extraordinaria para aquellos alumnos que hayan adquirido las competencias imprescindibles durante el curso, pero que estén interesados en aumentar su calificación.

Esta prueba versará sobre contenidos impartidos durante el curso y será de carácter teórico-práctica. Si la calificación sobre dicha prueba alcanza el 50%, el alumno mejorará su nota final en 0,5 puntos.

Durante las sesiones previas a la celebración de la prueba, el profesor facilitará la información que sea requerida por parte de los alumnos para la superación de la prueba con éxito.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

1º ESO

Junta de Castilla y León
Consejería de Educación

I.E.S FRAY PEDRO DE URBINA

MIRANDA DE EBRO (BURGOS)

CURSO 2026-2027

NOEMÍ MORALES RODRÍGUEZ

JUAN GARCÍA DOMÍNGUEZ

CARLOS BAYÓN GALINDO

ADRIAN PECIÑA HEREÑA

MARIO LORENZANA VELASCO

ÍNDICE:

a) Introducción: conceptualización y características de la materia. Contribución al logro de los objetivos de etapa. Contribución a la adquisición de las competencias clave. Organigrama de departamento.

b) Diseño de la evaluación inicial.

c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

d) Metodología didáctica.

e) Secuencia de unidades temporales de programación.

f) En su caso, concreción de proyectos significativos.

g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

i) Actividades complementarias y extraescolares.

j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

m) Criterios de integración de las TIC en la enseñanza curricular.

a) Introducción: conceptualización y características de la materia. Contribución al logro de los objetivos de etapa. Contribución a la adquisición de las competencias clave. Organigrama de departamento.

Conceptualización y características de la materia

La sociedad actual demanda la incorporación, a la cultura y a la educación, de aquellos conocimientos, destrezas y capacidades que, relacionados con el cuerpo y su actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida. En relación con ellos existe, por otra parte, una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, de la mejora de la imagen corporal y la forma física, y de la utilización constructiva del ocio mediante las actividades recreativas y deportivas.

La materia de Educación Física se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización significante del comportamiento humano y a asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. Su enseñanza implica tanto mejorar sus posibilidades de acción, como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la acción misma. Asimismo, la educación a través del cuerpo y del movimiento conlleva además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognitivos.

El desarrollo de la competencia motriz a través de la práctica continuada de actividades físicas requiere además vincular dicha práctica a una escala de actitudes, valores y normas y al conocimiento de los efectos que ésta, o su ausencia, tiene sobre el desarrollo personal. Por las características específicas de la Educación Secundaria Obligatoria (pubertad y adolescencia), es posible educar en el conocimiento de por qué y para qué realizan una determinada actividad, a programarla y a seleccionarla en función de sus capacidades, intereses y finalidades, y a evaluar el rendimiento obtenido, es decir, a aprender a gestionar su actividad física de forma autónoma.

El deporte y la actividad física van apareciendo ante los alumnos no ya como un juego sino como un fenómeno cultural con implicaciones sociológicas, culturales, estéticas y económicas, un fenómeno que han de ser capaces de valorar críticamente. Por otra parte, la actividad física y deportiva contribuye a moderar o eliminar ciertos hábitos cuya aparición a menudo coincide con este momento evolutivo como son el consumo de tabaco, alcohol, etc.

Así pues, la Educación Física contempla situaciones y contextos de aprendizaje variados. La lógica interna de las situaciones o actividades motrices propuestas se convierte en una herramienta imprescindible de la programación de la materia.

La materia se estructura en torno a cinco tipos de situaciones motrices diferentes, caracterizados, cada uno de ellos, por rasgos comunes de lógica interna y diferentes a los de los otros tipos: En entornos estables, situaciones basadas usualmente en modelos técnicos de ejecución y, en las que resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces. De oposición, en ellas resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la acción, la oportunidad el momento de llevarla a cabo, y la ejecución de dicha decisión. De cooperación, con o sin oposición, en las que se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo. De adaptación al entorno, el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre y su finalidad es adaptarse al entorno y a la actividad. De índole artística o de expresión, las respuestas motrices requeridas tienen finalidades artísticas, expresivas y comunicativas, son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo.

Los niveles que la Educación Física plantea tienen que adecuarse al nivel de desarrollo de los alumnos, teniendo siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto de la materia. Disfrutar de una adecuada competencia motriz permite al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar, siendo estas propias de las actividades físico-deportivas o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Asimismo, les proporciona los conceptos y procedimientos elementales que les permitan hacerlo de forma autónoma, adoptando actitudes positivas y responsables en lo que al cuidado del cuerpo y de la salud físico-psíquica se refiere.

Las diferencias que muestran los alumnos son un punto de partida de las actividades de aprendizaje, ya que éstas deben concretarse teniendo en cuenta a cada grupo o a cada uno de ellos. El objetivo consiste en asegurar que el alumno progresa y mantiene su nivel de esfuerzo y motivación por superar cotas cada vez más altas. En definitiva, se trata de mejorar su competencia motriz, favoreciendo el trabajo en equipo y fomentando así el compañerismo y la cooperación.

Este aprendizaje activo debe ir orientado a favorecer que los estudiantes trabajen en pequeños grupos para aprender con, de y para sus compañeros. Cada estudiante debe ser corresponsable de su propio aprendizaje, pero también y muy especialmente, del aprendizaje de todos y cada uno de sus compañeros de grupo. Con las actividades físicas cooperativas se debe propiciar el incremento de la autoestima de cada estudiante, su integración y aceptación en el grupo, despertar el interés y el gusto por la actividad física, propiciar la responsabilidad en la participación en un grupo, demostrar que a pesar de no ser competitiva una actividad también puede ser divertida, valorar los logros en el proceso y no el resultado y promover climas positivos.

Las relaciones sociales entre iguales son importantes para aprender y, por lo tanto, lo son para el desarrollo de la personalidad. Así, el aprendizaje cooperativo, también servirá para abordar la educación en valores. Tanto en los juegos como en las actividades físicas o expresivas, las situaciones de oposición y las estructuras cooperativas se llevan a cabo procesos en los que se requiere atender la comunicación positiva en grupo, la coordinación de labores y el establecimiento de relaciones entre los miembros del grupo de cara a la consecución de un objetivo.

Las actividades deportivas tanto de regulación externa como de autorregulación soportan un cierto contenido de competición. Sin embargo, esta tendrá un tratamiento educativo, es decir, la competencia con otros, individualmente o en grupos, supone un mecanismo de regulación del propio esfuerzo, una situación de reto a superar, y no de rivalidad o puro enfrentamiento. Por otra parte, a partir de las actividades de enseñanza aprendizaje el alumno debe llegar a distinguir competición y competitividad. La primera como una finalidad más del juego o del deporte y, la segunda, como una actitud no sólo del deporte sino de otros fenómenos sociales donde toda la actividad que realiza el individuo tiene como finalidad única el éxito. Obtener el éxito en su competencia cognitiva, social o física debe tener el mismo papel educativo y la misma relevancia en la escala de valores del alumno.

Para asegurar el éxito del alumnado, el profesor ha de acercar la dificultad de la tarea a las posibilidades iniciales de ejecución del alumno de modo que mantenga el nivel de motivación adecuado para la superación de las dificultades, e ir aumentando progresivamente el grado de la dificultad a superar.

En el caso de las habilidades se irá de la experimentación (tanteo, acomodación, identificación y adaptación) a la automatización (dominio, decisión y transferencia) y de ésta al perfeccionamiento (coordinación múltiple y tecnificación).

En el caso de las aptitudes físicas se partirá del acondicionamiento físico (localización, construcción básica y capacitación) para continuar con la mejora (tanto general como específica) y de ésta, llegar a la especialización (rendimiento específico, rendimiento combinado y rendimiento máximo).

En el diseño de actividades de enseñanza de los juegos y deportes se ha de plantear, a priori, o analizar al acabar, planes y estrategias de juego y poder valorar cómo se ha desarrollado la actividad física organizada.

Con esta metodología se pretende responsabilizar al alumno, lo que es también un objetivo general de la etapa, no obstante, para poder aplicarlo es necesario que haya adquirido conocimientos previos y hábitos de trabajo suficientes que le permitan desarrollar y organizar sus propias actividades con perspectivas de éxito.

El alumno de secundaria precisa una mayor información y que esta sea más especializada. Las actividades de enseñanza no deberían diferenciarse de las actividades físicas con las que se va a enfrentar o va a elegir en el futuro, tanto en el tipo de éstas como en el grado de profundización de su planteamiento. Es necesario, por tanto, proporcionarle la información y los elementos para la autocorrección y mejora, que le permitan iniciarse en la planificación de la actividad física respecto de los objetivos responsablemente elegidos por él mismo.

La fundamentación teórica será incluida, en la medida de lo posible, en la práctica como proceso metodológico y pedagógico que permita al alumno una adquisición de conocimientos basados en ella.

Estos principios se pueden realizar bajo el soporte de las Tecnologías de la información y la comunicación y los nuevos medios y recursos educativos que ayudan a profundizar los aprendizajes y fomentar el desarrollo integral de los alumnos.

Normativa

Se aplicará la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Concretamente, se seguirán las indicaciones reflejadas en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, y el Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.

De forma más concreta, serán seguidas las indicaciones dispuestas en el Decreto 39/2022 del 29 de septiembre por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad de Castilla y León, y el Decreto 40/2022 para el Bachillerato.

Contribución al logro de los objetivos de etapa

Conforme a la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, los objetivos de la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria quedan redactados a continuación.

Además, son resaltados en negrita aquellos aspectos que principalmente son desarrollados en la materia de Educación Física a lo largo de la etapa, mostrando así la contribución de la asignatura a la adquisición de estos objetivos.

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

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

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

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

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 disciplinas, así como conocer y aplicar métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en uno 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 y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, 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 los demás, 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**.

m) **Investigar y valorar los aspectos de la cultura, tradiciones y valores** de la sociedad de Castilla y León.

n) **Reconocer el patrimonio natural de la Comunidad de Castilla y León** como fuente de riqueza y oportunidad de desarrollo para el medio rural, protegiéndolo y mejorándolo, y **apreciando su valor y diversidad.**

o) **Reconocer y valorar el desarrollo de la cultura científica en la Comunidad de Castilla y León** indagando sobre los avances en matemáticas, ciencia, ingeniería y tecnología y su valor en la transformación, mejora y evolución de su sociedad, de manera que fomente la investigación, eficiencia, responsabilidad, **cuidado y respeto por el entorno.**

Contribución a la adquisición de las competencias clave

La materia Educación Física contribuye a la adquisición de las distintas competencias clave que conforman el Perfil de salida en la siguiente medida:

Competencia en comunicación lingüística (CCL)

Algunos de los aspectos a desarrollar para mejorar la competencia en comunicación lingüística y sus descriptores operativos serán: que el alumnado sea capaz de expresarse correctamente, participar en interacciones comunicativas, comprender y valorar textos para construir conocimiento, buscar información relevante para consolidar o abordar lo realizado en clase, entre otros.

Competencia plurilingüe (CP)

Se trabajará la competencia plurilingüe incidiendo en que el alumnado se comunique de manera eficaz, respetando las diferencias lingüísticas de los participantes en los diferentes eventos físico-deportivos y actividades en las que intervenga a cualquier nivel.

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

Respecto a la competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería y sus descriptores operativos, será fundamental la búsqueda de una base científica en los principios que rigen la práctica de actividad física saludable; asimismo, la experimentación con el propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento necesita el soporte del pensamiento científico, por ejemplo, para comprender y ajustar las respuestas o exigencias a lo perseguido y deseado.

Competencia digital (CD)

El logro de una competencia digital está tácitamente presente en el desarrollo de todas las competencias específicas de esta materia, buscando que el alumnado consiga hacer un uso adecuado de las tecnologías digitales ante las necesidades y exigencias que puedan aparecer durante el proceso de aprendizaje,

transvasando dicha experiencia a su vida diaria y a la de sus seres más cercanos.

Competencia personal, social y aprender a aprender (CPSAA)

La competencia personal, social y de aprender a aprender está en la base misma del concepto de la Educación Física. El alumnado debe lograr el autoconocimiento y la autoaceptación, atendiendo y haciendo frente a la variabilidad de las circunstancias personales, sociales y del medio en que se mueve, buscando su crecimiento personal y la fortaleza colectiva.

Competencia ciudadana (CC)

En la adquisición de las diferentes competencias específicas de la materia está implícita la competencia ciudadana, promoviendo la cohesión social, el respeto a las normas, la utilización del diálogo y la búsqueda de un estilo de vida sostenible, entre otros.

Competencia emprendedora (CE)

En cuanto a la competencia emprendedora, la Educación Física contribuye a aumentar la capacidad de detectar necesidades y oportunidades en diferentes ámbitos o contextos, así como a estimular el autoconocimiento y la puesta en marcha de soluciones óptimas y creativas a las situaciones que se vayan encontrando en la práctica motriz o de cualquier otra índole.

Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

Para desarrollar la competencia en conciencia y expresión culturales se incide en la capacidad e intencionalidad expresiva del cuerpo y el movimiento, en la creación y ejecución de contenidos artísticos, su valoración, el respeto a la expresión y comunicación de las ideas, opiniones, sentimientos y emociones de los demás y el desarrollo de la convivencia.

Organigrama del departamento

El Departamento está integrado por los siguientes profesores:

D. JUAN GARCÍA DOMINGUEZ (profesor bilingüe) impartirá dos grupos bilingües y un grupo no bilingüe de 2ºESO, dos grupos bilingües de 3ºESO y dos grupos bilingües de 4ºESO. Además, será el Jefe de Departamento.

Dª NOEMÍ MORALES RODRÍGUEZ impartirá los siguientes cursos: dos grupos de 3ºESO, dos grupos de 4ºESO y tres grupos de 1º Bachillerato. Además, impartirá el Bachillerato a Distancia y será apoyo de la coordinación de patio.

D. CARLOS BAYÓN GALINDO impartirá un grupo de 2ºESO, cuatro grupos de 3º ESO, dos grupos de 4ºESO y dos grupos de 1º Bachillerato.

D. ADRIAN PECIÑA HEREÑA impartirá cuatro grupos de 1ºESO, dos grupos de 2ºESO y dos grupos de 4ºESO. Además, será el coordinador de las actividades del patio.

D. MARIO LORENZANA VELASCO impartirá tres grupos de 1ºESO, siendo tutor de uno de ellos, tres grupos de 2ºESO y la FP Básica, con dos grupos en 1º y un grupo en 2º.

b) Diseño de la evaluación inicial.

Como bien apela el Anexo II.B en Orientaciones de evaluación, en el proceso de enseñanza-aprendizaje debe atenderse a tres tipos de evaluación de acuerdo con el momento temporal en que se realiza.

En el caso de la **evaluación inicial y diagnóstica** permite conocer el punto de partida del alumnado en cuanto a conocimientos, expectativas, experiencias previas y competencias ya adquiridas; además, aporta información para diseñar la intervención a lo largo del proceso, ajustarlo a la zona de desarrollo individual del alumnado y contextualizarlo. Dicha evaluación es el paso inicial necesario para personalizar el entorno de aprendizaje para cada alumno o alumna.

Para realizar la evaluación inicial se diseñará un cuestionario con preguntas tipo test en dónde se evaluarán contenidos de todos los bloques (capacidades físicas, capacidades coordinativas, modalidades deportivas, cultura física deportiva) para determinar los conocimientos previos del alumno. A continuación, se muestra un ejemplo de evaluación inicial o diagnóstico:

¿Qué capacidad física permite realizar un trabajo durante un tiempo prolongado soportando o retrasando la aparición de la fatiga?

a. Velocidad b) Fuerza c) Resitencia d) Flexibilidad

¿Qué capacidad es usas para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular?

a. Fuerza b) Velocidad c) Resistencia d) Flexibilidad

¿Qué capacidad física permite realizar movimientos con amplitud de recorrido?

a. Velocidad b) Fuerza c) Resistencia d) Flexibilidad

¿Qué capacidad permite realizar movimientos con una sincronización de las diferentes partes del cuerpo, de una manera eficiente, fluida y con el mínimo esfuerzo?

a. equilibrio b) coordinación c) Agilidad d) Habilidades motrices básicas

¿Qué capacidad permite realizar movimientos en el mínimo tiempo posible?

a. Velocidad b) Fuerza c) Resistencia d) Flexibilidad

El atletismo tiene su orige en…

a. La antigua Roma b) La antigua Grecia

El volante es un material que se utiliza en…

a. Tenis de mesa b) Badmintón c) Tenis

En baloncesto, el área de triple está en…

a. 6 metros b) 6,50 metros c) 6,75 metros

En voleibol, un equipo puede dar máximo…

a. 2 toques b) 3 toques c) 4 toques

En balonmano, un jugador puede dar con el balón en las manos…

a. 2 pasos b) 3 pasos c) 4 pasos

¿Qué deporte practica Mireia Belmonte?

a. Gimnasia rítmica b) Natación c) Badmintón

¿Cuándo y dónde se disputaron los JJOO en España?

a. Madrid 1992 b) Sevilla 1992 c) Barcelona 1992

¿Dónde se disputaron los JJOO en 2016?

a. Londres b) Río de Janeiro c) Tokio

¿Qué deporte practican jugadoras conocidas como "las guerreras"?

a. Baloncesto b) Lucha c) Balonmano

¿En qué liga juega Pau Gasol?

a. NBA b) Liga de fútbol española c) ACB

¿Qué deporte practicaba Miguel de Induráin?

b. Atletismo b) Ciclisimo c) Triatlón

¿Qué deporte practica Javier Gómez Noya?

a. Natación b) Ciclisimo c) Triatlón

¿En cualquier de los siguientes deportes no se utiliza un implemento?

a. Golf b) Criquet c) Pelota Vasca

¿Qué deporte se practica en el famoso torneo de Wimblendón?

a. Motociclismo b) Tenis c) Fútbol

¿Cuál es el estilo más rápido de natación?

b. Braza b) Crol c) Mariposa d) Espalda

Criterios de evaluación	***Instrumento de evaluación***	***Número de sesiones***	***Agente evaluador***	***Observaciones***
1.1 Establecer y ejecutar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal.	*Prueba escrita*	*1*	*Heteroevaluación*	***Prueba escrita sobre conocimientos de la asignatura.***
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de estas.	*Prueba práctica*	*2*	*Coevaluación*	***Realización de retos cooperativos como evaluación inicial, no asociados a calificación.***

c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

Siguiendo el Decreto 39/2022, se escriben a continuación las competencias específicas de la materia de Educación Física, además de la relación de cada una de ellas con los descriptores operativos de las competencias clave:

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD3, 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 para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM1, STEM3, CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC1, CC2, CC3, CCEC3.

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 específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3.

El mapa de relaciones competenciales se establece en el anexo I de esta programación didáctica.

d) Metodología didáctica.

Métodos pedagógicos (estilos, estrategias y técnicas de enseñanza):

Se utilizan diferentes **metodologías activas** y **modelos pedagógicos**, con el propósito de trabajar las competencias clave y alcanzar los objetivos propuestos por el departamento.

Como ejemplo de modelos pedagógicos, el **modelo comprensivo** de iniciación deportiva se desarrolla para el tratamiento de las unidades didácticas de los deportes. Se comienza por una primera fase de conocimiento táctico y global del juego, donde se introducen puntualmente ejercicios técnicos y de aprendizaje de las técnicas específicas.

Por otro lado, el **aprendizaje cooperativo**. Supone la introducción del contenido de la unidad por parte del profesor, donde el alumnado aprende una serie de movimientos y ejecuciones. Es el ejemplo de las unidades donde se utiliza el ritmo como contenido principal (combas, aeróbic, bailes…). Posteriormente se organizan los alumnos en grupos para la preparación de un montaje coreográfico, en donde el rol protagonista de la enseñanza y aprendizaje es tomado por el alumno, que propone, ayuda, recibe y aprende de los demás.

El modelo de **autoconstrucción de materiales** es otro modelo utilizado por el departamento. El alumnado construye el material con el que se va a trabajar en la unidad. En este caso, la implicación y trabajo aumentan, se fomenta el trabajo autónomo y las relaciones de ayuda entre los alumnos. Se toma este modelo para la construcción de ringos (discos) y palas.

En cuanto a los **estilos de enseñanza**, siguiendo la pauta marcada por los principios metodológicos mencionados, se dará preferencia a aquellos estilos en los que la reflexión y el análisis por parte de los alumnos sea mayor, dejando los métodos de instrucción directa para tareas muy específicas y puntuales.

En cuanto a la **metodología de reproducción de modelos**, se utilizará de forma muy puntual el mando directo, al contrario que la asignación de tareas, que cobrará mayor protagonismo. En cuanto al **mando directo**, todas las decisiones recaen en el profesor. Los ejercicios llevan una progresión lineal de ejecución. La información es aportada por el profesor con una explicación o demostración. La organización es masiva con formaciones lineales o geométricas para mantener un control de la actividad. La ejecución es de forma simultánea y la evaluación es potestativa del profesor.

En cuanto a la **asignación de tareas**, aumenta la participación del alumno en la enseñanza. Mayor énfasis en la información inicial y el conocimiento de los resultados. El profesor no prevé el ritmo de aprendizaje de la clase. Refuerza la información con una hoja de tareas con información suplementaria. El profesor ofrece un conocimiento de los resultados de carácter individual y la evaluación también es individual.

En cuanto a la **metodología del descubrimiento**, encontramos estilos de índole más participativa por parte del alumno, y de los cuales destacamos la **resolución de problemas**: el alumno debe encontrar por sí mismo la/s solución/es. El problema tiene varias soluciones, y todas son válidas. El profesor se encargará de establecer las condiciones iniciales y motivar hacia la consecución de la tarea.

También, la **enseñanza recíproca**: la información es facilitada por el profesor y la organización es por parejas; uno realiza el papel de ejecutante y el compañero realiza la observación y corrección; papeles que se van alternando. El profesor no debe intervenir en la corrección de la ejecución.

Tipos de agrupamientos y organización de tiempos y espacios:

La organización es fundamental en nuestra materia, tanto para lograr el máximo nivel de aprendizaje como para el aprovechamiento del tiempo. A lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje se darán diversos tipos de agrupamientos, siempre teniendo en cuenta el objetivo de la tarea.

Con respecto a los **agrupamientos**, pueden ser: individual (aprendizaje inicial de pasos de baile), en parejas (diseño y presentación de calentamientos), en tríos (equipos de 3x3 en los partidos de fútbol sala), en grupos de 4 (circuito de trabajo de fuerza), o en grupos de 6 o más (para el desarrollo de la coreografía)

La **disposición de los grupos** en las tareas no siempre será la misma. Podrá ser en oleadas (como en

algunos calentamientos), en circuitos (condición física), en filas (circuito técnico de fútbol sala), en posición de juego real (bádminton, fútbol sala, ultimate), o en posición de ejecutante y espectador (para realizar coevaluaciones, en torneos).

A la hora de realizar los agrupamientos, se procede de distintas maneras: al azar, por afinidad, grupos heterogéneos o según las capacidades.

En cuanto a los **tiempos**, al ser la materia eminentemente práctica, normalmente se explican las actividades y se dispone un tiempo de práctica, el cual será interrumpido en ocasiones para aportar explicaciones o apuntes concretos según lo que se va observando.

Se procura aprovechar los **espacios** disponibles en todo momento, distribuyendo al alumnado en el mismo de diferentes maneras, dependiendo de la actividad.

e) Secuencia de unidades temporales de programación.

Se presenta la siguiente temporalización de las unidades, la cual podrá sufrir cambios en función de la disponibilidad de espacios y de la organización del departamento por la coincidencia de espacios y limitación de instalaciones y material:

	Título	***Fechas y sesiones***
PRIMER TRIMESTRE	*UD 1: Evaluación inicial y retos cooperativos*	*Septiembre / 2 sesiones*
	UD 2: Tests de aptitud física como prueba diagnóstica	*Septiembre-Octubre / 3 sesiones*
	UD 3: Trabajo de la condición física, retos físicos	*Octubre-Noviembre / 12 sesiones*
	UD 4: Juegos motrices y habilidades específicas	*Noviembre-Diciembre / 13 sesiones*
SEGUNDO TRIMESTRE	*SA 5: Habilidades gimnasticas / Acrosport*	*Enero-Febrero / 11 sesiones*
	SA 6: Malabares	*Febrero-Marzo / 6 sesiones*
	UD 7: Hábitos de higiene en el día a día (carga de peso, estudio, mochila...) AF y dieta equilibrada y nutrientes esenciales.	*Marzo / 5 sesiones*
TERCER TRIMESTRE	*UD 8: Balonmano*	*Abril / 5 sesiones*
	UD 9: Actividades en el medio natural: juegos de orientación y otros relacionados con el medio natural.	*Abril-Mayo / 4 sesiones*
	SA 10: Floorball – Hockey Golf.	*Mayo / 6 sesiones*
	UD 11: Construye y juega a Palados.	*Mayo-Junio / 5 sesiones*

f) En su caso, concreción de proyectos significativos.

Título	***Temporalización por trimestres***	***Tipo de aprendizaje***	***Materia / Materias***
SA. 5: Acrosport ¡Expresa con el cuerpo!	**1º trimestre**	Disciplinar	Educación Física
SA.6: Malabares ¡El circo llega al instituto!	**2º trimestre**	Disciplinar	Educación Física
SA.10: Hockey Golf ¡De hoyo en hoyo!	**3º trimestre**	Disciplinar	Educación Física

DESCRIPCIÓN DE LOS PROYECTOS SIGNIFICATIVOS

SA 5. Acrosport ¡Expresa con el cuerpo!
Contextualización
Los alumnos de 1º E.S.O practicarán Acrosport en varias sesiones de E.F. En estas clases realizarán figuras por parejas, tríos y grupos de 4-5 personas. Una vez conozcan la higiene postural en las distintas formas de Acrosport (con el objetivo de prevenir diferentes lesiones) y hayan practicado la técnica en clase, deberán realizar una coreografía en grupos de 4-5 personas donde existan figuras con los distintos números de integrantes anteriormente mencionados. Para poder crear su coreografía contarán con diferentes plantillas de Acrosport donde se reflejen multitud de formas con diferentes integrantes. El objetivo es despertar el interés de los alumnos de 1º de la E.S.O en relación a la expresión corporal y su gran potencial, siendo partícipes de dicha exposición puntuando a los diferentes grupos de 1º de la E.S.O para que ellos mismos puedan elegir quien es el ganador.
Desarrollo
Los alumnos de 1º de la E.S.O en grupos de 4-5 alumnos tendrán que realizar una coreografía utilizando formas de Acrosport, en ella tendrá que haber formas de 2, 3, 4 y 5 participantes. Tendrán que presentar el baile/coreografía en un recreo a los alumnos de 1º de la E.S.O, dispondrán del altavoz para poner la música que ellos consideren y 2 minutos para realizar diferentes formas adaptándose al ritmo musical. Los alumnos de 1º de la E.S.O tendrán al menos 6 sesiones de E.F para realizar diferentes formas de Acrosport y crear su coreografía. Una vez calificada en clase se la expondrán a los alumnos del otro curso en los recreos o en el TEI.

SA 6. Malabares ¡El circo llega al instituto!
Contextualización
En esta situación de aprendizaje se desarrollará de forma conjunta con el departamento de plástica, creando un proyecto interdisciplinar. El objetivo es despertar el interés sobre prácticas deportivas poco conocidas pero atractivas creando así un mayor bagaje motriz en nuestro alumnado, siendo más motivante y fácil aprender al ver a sus compañeros realizar distintos movimientos.
Desarrollo
Los alumnos de 1º de la E.S.O fabricarán pelotas de malabares y palos chinos. Las líneas de actuación A, B y C fabricarán pelotas de malabares y los grupos de D, E y F palos chinos. Para poder crear las pelotas malabares será necesario tener globos de plástico, bolsas de supermercado y arroz o sal. Para crear los palos chinos se necesitarán pequeñas baras de madera y cámaras de bicicleta usadas. (Para poder obtener las cámaras de bici necesarias se pedirá que todo el alumnado y profesorado del centro se implique, aportando material que tengan en casa) Cada uno de ellos tendrán una unidad didáctica donde aprenderán a manejar las pelotas de malabares o palos chinos. Los grupos que aprendan a realizar malabares enseñaran a los grupos que hacen malabares con palos chinos y viceversa. Se colocarán por parejas de forma que una pareja del grupo A enseñara a una pareja del grupo D a hacer malabares y los del grupo D les enseñarán a realizar malabares con los palos chinos. De esta forma cada grupo será experto en un ámbito de los malabares y el otro grupo será novato y tendrá que aprender de sus compañeros a ejecutar diferentes retos y/o movimientos que posteriormente serán calificados por los profesores de E. Física. Los alumnos tendrán la posibilidad de aprender y enseñar movimientos en los recreos de las 4 últimas semanas del segundo trimestre. Los alumnos aprenderán a realizar malabares las primeras semanas del tercer trimestre en la asignatura de Educación Física. Los alumnos tendrán la posibilidad de aprender y

enseñar movimientos en los recreos de las 4 últimas semanas del tercer trimestre.

Estos alumnos realizarán un gran circo el último día del tercer trimestre en el gimnasio donde todo el alumnado y profesorado puedan observar el gran potencial que tienen los malabares. Cada grupo creará una pequeña coreografía.

SA 10. Hockey Golf ¡De hoyo en hoyo!
Contextualización
Una vez hayan aprendido a saber manejar el stick en la unidad didáctica de floorball, los alumnos crearán un campo de golf en el gimnasio del instituto para golpear la pelota con el stick, completando el recorrido de hoyos que estará señalizado, colocando las letras A, B Y C en función de su dificultad.
Desarrollo
Los alumnos de 1º serán los encargados de crear una tabla por clases donde se muestre los golpes que han tenido que realizar cada pareja de cada uno de los cursos para poder completar el circuito, motivando así al alumnado a superar a sus compañeros. Los alumnos de 1º de la E.S.O junto con los profesores de E. Física utilizando colchonetas semirrígidas, bancos, picas y chinos crearán un campo de golf en el gimnasio. Además, el último día del curso del 3º trimestre los diferentes cursos podrán probar a realizar el circuito por parejas, para ello deben apuntarse lo antes posible en el departamento de Educación Física y se les citará a una hora determinada en el gimnasio, ya que las plazas son limitadas. Durante 6 sesiones los alumnos de 1º E.S.O han aprendido la técnica del hockey-golf/ floorball

g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

	Materiales	***Recursos***
Impresos	Textos y libros de relacionados con los temas en cuestión.	Fichas y apuntes.
Digitales e informáticos, audiovisuales y multimedia	Páginas, blogs y vídeos de consulta de otros profesionales del gremio.	Power Points, Kahoots.
Manipulativos	Material propio de educación física.	Ampliación de los materiales disponibles en el departamento para dar los contenidos que se preveen.
Otros	Material autoconstruido para hacer juegos malabares y juegos populares.	Materiales de desecho como pueden ser los bricks de leche, botellas de agua…

h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

Planes, programas y proyectos	***Implicaciones de carácter general desde la materia***	***Temporalización*** *(indicar la SA donde se trabaja)*
Plan de Lectura	Se propone la realización de actividades que supondrán la promoción del hábito de la lectura. Son las siguientes: • Lectura 1: ¿Es bueno correr para el asma? • Lectura 2: Bacterias que viven en el sudor generan el mal olor corporal • Lectura 3: El desayuno • Lectura 4: El tabaco: arma de destrucción masiva • Lectura 5: El flato: mito o realidad • Lectura 6: Lesiones deportivas más frecuentes • Lectura 7: Cuidamos la espalda • Lectura 8: Expresión corporal, mimo, pantomima, teatro mudo y… Marcel Marceau • Lectura 9: Micro hábitos Saludables. Beatriz Crespo. • Lectura 10: Ejercicio: cómo es que nunca evolucionamos para hacer ejercicio. Daniel E. Lieberman. Cada una de estas actividades irán acompañadas de una serie de preguntas para evaluar la comprensión lectora, la capacidad de síntesis y expresión escrita.	Cada profesor considerará, en qué unidades didácticas incluir las actividades y su temporalización.
Plan de Convivencia	Las actividades prácticas que se desarrollan a diario en la asignatura suponen un trabajo fundamental de relaciones interpersonales, principalmente con el trabajo en grupos. Se plantean actividades motrices que implican la adquisición grupal de un objetivo, o varios. Serán fundamentales el respeto entre iguales y hacia el profesorado, y la resolución de conflictos. El uso compartido de espacios de práctica, materiales y uso de los vestuarios supone un trabajo de la convivencia en el centro escolar.	En todas las unidades didácticas.

i) Actividades complementarias y extraescolares.

Actividades complementarias y extraescolares	*Breve descripción de la actividad*	*Temporalización*
Surf	Salida de una mañana para realizar una iniciación al deporte del surf, en el lugar de playa más cercano.	2º trimestre
Carrera solidaria	Desarrollar las habilidades tratadas durante el 1er trimestre en relación con el ritmo de carrera y dentro de uno de los proyectos significativos propuestos para este curso.	3er trimestre
Día de la Educación Física en la calle	Desarrollar actividades ya tratadas en clase en el entorno cercano, aprovechando su acondicionamiento e instalaciones: carrera por el parque, circuito de parkour, pelota mano, campeonatos de bádminton…	3er trimestre

j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

El alumnado presenta una gran diversidad, que debe atenderse adecuadamente desde la asignatura. Así, disponemos las adaptaciones que se realizan según el caso específico.

Alumnos con dificultades o problemas puntuales

Los alumnos que presenten enfermedad leve, indisposición, lesiones de carácter leve, etc., deberán presentar un justificante médico que indique claramente el problema y el tiempo que precise la recuperación.

Mientras tanto, el alumno deberá realizar un seguimiento diario de las sesiones, tomando nota de aquello que el profesor le proponga, y que deberá entregar en los plazos que el docente determine.

Además, colaborará con la clase en los momentos que se precisen ayudas para la utilización del material, arbitraje, anotaciones, encargarse de la música... siempre que sea posible y necesario.

Si no pudiera realizar uno de los procedimientos dispuestos para la calificación, se dispondrá al alumno otra prueba alternativa que determine la adquisición de los aprendizajes correspondientes.

Alumnos con dificultades pero que pueden realizar la práctica de forma adaptada

Los alumnos que presenten problemas médicos que les impidan la realización normal de las actividades y que no precisen de adaptación curricular significativa, deberán presentar un certificado médico que indique claramente el problema.

Ante la situación, el departamento de Educación Física preparará actividades alternativas adaptadas.

Alumnos con dificultades que les impidan la total realización de la parte práctica

Los alumnos que durante todo el curso no puedan realizar las sesiones prácticas serán calificados con pruebas diferentes a las ordinarias, como se explica en el apartado de evaluación.

En las sesiones prácticas, durante la realización de actividades, se intentará implicar a estos alumnos en la organización de la clase, control del material, arbitrajes y demás colaboración que el profesor solicite.

Alumnos que precisan de adaptación curricular significativa

Los alumnos que precisen de dicha adaptación dispondrán una programación diferente a sus compañeros, de acuerdo con las indicaciones establecidas por el departamento de orientación. Estas adaptaciones irán dirigidas a los elementos curriculares, como los criterios de evaluación y los contenidos, dependiendo del nivel de aprendizaje.

k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

Procedimientos e instrumentos de evaluación

Los procedimientos utilizados en la asignatura serán:

- **Observación sistemática** (comprobación directa de si los alumnos han adquirido el aprendizaje, o de si cumplen ciertas conductas observables).
- **Análisis de las producciones escritas de los alumnos** (trabajos / tareas individuales o grupales que los alumnos diseñan, principalmente teóricas).
- **Pruebas de carácter oral** (preguntas directas para comprobar el aprendizaje, exposiciones orales, grabaciones en vídeo con explicaciones de los contenidos pertinentes).
- **Pruebas de ejecución práctica** (todo tipo de pruebas de ejecución físico-deportiva).

Con respecto a los vídeos: de forma puntual, se pedirá a los alumnos la realización de vídeos de exposiciones orales, donde puedan demostrar la adquisición de los contenidos. También, el profesor realizará grabaciones a los grupos de alumnos, en momentos concretos y con previo aviso, como la presentación de coreografías grupales. Dichas grabaciones serán utilizadas para poder realizar una adecuada evaluación, y no serán transferidas ni difundidas por ningún medio, guardadas en la plataforma educativa OneDrive, y se eliminarán a final de curso si no existen reclamaciones.

Dichos procedimientos serán utilizados en cada uno de los trimestres del curso, y podrán ser ejecutados con unos instrumentos de evaluación u otros. Estos instrumentos podrán ser registros de anécdotas, listas de control, rúbricas, escalas de valoración y demás planillas en las que se recojan datos sobre los aprendizajes que los alumnos van alcanzando.

Criterios de calificación

Se ha asociado cada criterio a los diferentes instrumentos, los cuales tendrán un peso en conjunto de:

- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié en la puesta en práctica (señalados en **color azul**) que tienen en cuenta los aspectos motrices tendrá el mayor peso de la nota con un **50%**. Mediante tareas prácticas y de ejecución de los aprendizajes impartidos a lo largo del trimestre, y también exposiciones orales o presentaciones de trabajos ante los compañeros. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación de pruebas de ejecución práctica.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen referencia a la reflexión, conceptualización y el conocimiento de los contenidos (señalados en **color rojo**) tendrá un peso en la nota del **20%**. Exámenes escritos o la realización de trabajos teóricos asignadas por el profesor son ejemplos de los procedimientos que se utilizarán para conformar dicha parte de la nota. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación del análisis de las producciones escritas de los alumnos.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen referencia a exposiciones sobre diferentes contenidos asociados a los criterios y competencias (señalados en **color verde**) tendrá un peso en la nota del **10%**. Exposiciones orales en clase, podcast, videos explicando diferentes actividades, etc. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de pruebas de carácter oral.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen referencia a la predisposición hacia la práctica. Aspectos actitudinales y comportamentales observables del día a día de la asignatura (señalados en **color amarillo**), tendrán un peso en la nota del **20%**. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación de observación sistemática.

Para la nota final de la asignatura, se realizará la media ponderada de los criterios, una vez realizadas las recuperaciones correspondientes a cada evaluación.

En cuanto a la parte actitudinal, el Departamento acuerda tener en cuenta el cumplimiento de los siguientes aspectos, relacionados con los criterios de evaluación 1.7 / 3.2 /3.3 /4.2.

- Realizar el aseo diario (toalla, ropa para cambiarse, etc.).
- Traer el material para el desarrollo de la materia.
- Mostrar buen comportamiento y disposición para la realización de la asignatura.
- Prestar atención a las explicaciones, sin interrumpir ni molestar.
- Colaboración en la puesta y recogida de material, demostración de buen compañerismo, así como cuidar y reponer el material que se rompa por un mal uso.
- Utilización de calzado adecuado para el normal desarrollo de la clase; esto es, que esté firmemente sujeto al pie (para proporcionar estabilidad) con los cordones bien atados por fuera, sin holgura para evitar posibles accidentes (a uno mismo y a los demás compañeros) y sin plataforma en la suela.
- No se permitirá el uso de ropa de calle, pantalón vaquero y otros, siendo obligatoria una vestimenta adecuada (ropa deportiva) para la práctica de actividad física, así como evitar el consiguiente riesgo de lesión en las clases. Las personas que no traigan ropa deportiva no podrán realizar la clase evitando riesgos de caída o lesiones, así como cada 3 días que no realicen dicha práctica, por este motivo, se les calificará de forma negativa en dichos criterios, repercutiendo negativamente también en los criterios relacionados con la parte práctica de la unidad que se esté desarrollando.
- El alumnado en las clases deberá llevar camisetas, no utilizando únicamente tops o llevando el torso al aire.
- Está prohibido masticar chicle, comer o similares antes, durante y después de las clases.
- Aquellos alumnos, que lleven el pelo largo impidiéndoles la correcta visión durante las clases prácticas, deberán llevarlo recogido para un normal desarrollo de la actividad deportiva.
- Queda prohibido, durante las clases prácticas, portar o llevar anillos, cadenas, relojes, pulseras metálicas, pendientes de aro que supongan un riesgo innecesario para los alumnos.

Uso incorrecto de la IA

En caso de que exista un uso inadecuado de la IA por parte del alumnado para la entrega de tareas escritas, trabajos, presentaciones digitales y otras pruebas de evaluación y calificación, el profesor podrá sustituir dicha tarea por otra que considere adecuada según el contenido y los criterios de evaluación determinados. Entre otras: examen escrito, tarea escrita o exposición oral sobre el contenido.

Recuperación de evaluaciones suspensas durante el curso

Si el alumno no supera la evaluación, el profesor determinará la manera de recuperar dicha evaluación al comienzo de la siguiente. Podrán disponerse pruebas de carácter teórico, práctico, trabajos y demás procedimientos que el profesor determine, para superar los criterios que no haya alcanzado el alumno en la evaluación. En caso de ser inferior a 5, será convocado a la prueba final.

Prueba final

Si el alumno no supera la materia al término del curso escolar, se dispondrá un examen final. Los criterios de evaluación tratados y los contenidos que componen dicha prueba serán los correspondientes a lo que el alumno suspendió durante el curso. Ejemplos:

- Si suspendió la primera y segunda evaluación, pero aprobó la tercera, deberá examinarse de lo correspondiente a la primera y segunda.
- Si suspendió las 3 evaluaciones del curso, deberá examinarse de toda la materia.

Alumnos con dificultades que les impidan la total realización de la parte práctica

Los alumnos que durante todo el curso no puedan realizar las sesiones prácticas serán calificados de la siguiente manera, en cada una de las evaluaciones:

- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié a la reflexión, conceptualización y el conocimiento de los contenidos de carácter teórico práctico tendrá un valor del 70%. Exámenes escritos o la realización de trabajos teóricos-prácticos escritos, asignadas por el profesor son ejemplos de los procedimientos que se utilizarán para conformar dicha parte de la nota. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación del análisis de las producciones escritas de los alumnos.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié a exposiciones sobre diferentes contenidos asociados a los criterios y competencias tendrán un valor del 10%. Exposiciones orales en clase, podcast, videos explicando diferentes actividades, etc. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de pruebas de carácter oral.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié a la predisposición hacia la práctica sumará un 20%. Aspectos actitudinales y comportamentales observables del día a día de la asignatura. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación de observación sistemática.

En las sesiones prácticas, durante la realización de actividades, se intentará implicar a estos alumnos en la organización de la clase, control del material, arbitrajes y demás colaboración que el profesor solicite.

l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

Con el fin de mejorar la labor docente y la programación, se seguirán las siguientes medidas:

- Durante todo el curso, en las reuniones de departamento, los profesores comprobarán el cumplimiento de la programación y se irán reflejando los problemas que se hayan presentado. Del mismo modo se señalarán todas las propuestas que han sido acertadas y nuevas ideas que puedan surgir.
- Al finalizar cada Unidad Didáctica se evaluará su resultado y posibles modificaciones.
- En la Memoria de fin de curso se hará una evaluación general de la programación, comprobando su grado de cumplimiento. Del mismo modo se plantearán mejoras para años posteriores.
- Se seguirán los proyectos de evaluación que la Jefatura de Estudios propone cada año.
- Cuestionario al final de curso a los alumnos, donde evaluaran el curso, tanto los contenidos como las metodologías planteadas.

Para esto se valorarán ciertos aspectos, con la siguiente escala, siendo 1 la menor puntuación en el ítem, y 5 la mayor puntuación:

	1	2	3	4	5
1.- Adquisición de las Competencias Clave.					
2.- Adecuación de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación a las características y necesidades de los alumnos/as.					
3.- Distribución equilibrada y apropiada de los contenidos.					
4.- Idoneidad de la metodología y los materiales curriculares.					
5.- Adecuación y aprovechamiento de los recursos materiales del Centro.					
6.- Aplicación y utilización de las TICs.					
7.- Eficacia de las medidas de atención a la diversidad: medidas de refuerzo, apoyo y adaptaciones curriculares.					
8.- Adecuación de las actividades del Plan de Fomento de la Lectura.					
9.- Utilidad y organización de las Act. Complementarias y Extraescolares.					
10.- Flexibilidad y utilidad de la programación como herramienta para conseguir los objetivos y competencias básicas planteadas.					
Seguimiento y ajuste con los resultados obtenidos:					
11.- Cumplimiento de la secuenciación de las unidades didácticas.					
12.- Los objetivos conseguidos se corresponden con los previstos.					
13.- Los niveles alcanzados se corresponden con los previstos.					
14.- La interpretación de los resultados es coherente con la realidad del aula.					

m) Criterios de integración de las TIC en la enseñanza curricular.

El departamento incorporará el uso de las siguientes herramientas para la integración de las TIC en la enseñanza curricular:

- Plataforma para la distribución de tareas y entregas en formato digital, así como chat directo tanto con el grupo como con un/a alumno/a en concreto: *Microsoft TEAMS.*
- Herramientas de creación de contenido digital para la elaboración de presentaciones digitales, como apoyo de una exposición oral: *Canva, Microsoft Power Point.*
- Apps para la realización de recorridos de orientación deportiva y contenidos relacionados con la actividad física en el medio natural: *iOrienteering, GPS orienteering.*
- App para los contenidos de alimentación y nutrición: *Yuka.*
- Enlaces directos de páginas web para realizar búsquedas seguras a la hora de enfocar la investigación sobre contenidos como juegos del mundo, juegos tradicionales o diferentes deportes convencionales y alternativos: *Pubmed, Dialnet, Google Académico.*

Los criterios de evaluación son los establecidos en esta tabla y los contenidos de la materia se enumeran en el anexo II de esta programación didáctica. Por otra parte, los contenidos transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 38/2022, de 29 de septiembre.

Criterios de evaluación	*Descriptores*	*Peso CE*	*Contenidos de la materia*	*Contenidos transversales*	*Instrumento de evaluación*	*Agente evaluador*	*SA*
1.1 Establecer y ejecutar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal.	STEM1, STEM5, CPSAA4	3,33	Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.	CT12	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*3*
					Trabajo de investigación	*Autoevaluación*	
1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos subjetivos sencillos de control de la intensidad de esos procesos.	STEM1, STEM5	1,47	Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo	CT12	*Prueba oral*	*Heteroevaluación*	*2*
					Diario del profesor	*Heteroevaluación*	
1.3 Empezar a reconocer en sus rutinas diarias errores de aplicación de una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración, respetando sus características individuales.	STEM2, CPSAA2, CPSAA4	6,67	Alimentación saludable: Aplicación de hábitos saludables de alimentación. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias y su aplicación Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento	CT12	*Trabajo de investigación*	*Heteroevaluación*	*3, 6*
					Prueba oral	*Coevaluación*	
1.4 Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices.	STEM5, CPSAA2	14,7	La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.	CT12	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*Todas*
					Otro:	*Autoevaluación*	

1.5 Comenzar a 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.	STEM5, CPSAA2	1,47	Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable, segura y autónoma.	CT12	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*5*
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	CCL2, STEM2	3,33	Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112	CT1/CT2/CT3 /CT12	*Trabajo de investigación*	*Heteroevaluación*	*7*
1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4	5	Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación Trastornos alimenticios. Identificación, rechazo y contención 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.	CT2/CT3/CT4 /CT6/CT7/CT 8/CT11/CT12 /CT15	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*Todas*
1.8 Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	CD2, CD4	5	Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.	CT4/CT6/CT1 0	*Prueba oral*	*Heteroevaluación*	*7,8*
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, analizando, seleccionando y comunicando información relevante y elaborando documentos propios.	CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4	5	Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.	CT1/CT2/CT3 /CT4/CT6/CT 10	*Prueba oral*	*Heteroevaluación*	*7,8*

2.1 Desarrollar de manera autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada e inclusiva, utilizando estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	5,88	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.	CT6/CT9/CT15	*Prueba oral* *Prueba práctica*	*Coevaluación* *Heteroevaluación*	*3,5,10, 11*
2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, con una limitada incertidumbre, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3	4,41	Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación 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 y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.	CT6/CT7/CT8 /CT9/CT15	*Prueba práctica*	*Heteroevaluación*	*5,10, 11*
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 con progresiva autonomía.	STEM1, CPSAA5, CE2, CE3	4,41	Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individual. 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.	CT6/CT9	*Prueba práctica*	*Heteroevaluación*	*6, 10, 11*

2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de estas.	CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3	10,3	Gestión emocional: Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.		*Registro anecdótico*	*Heteroevaluación*	*1, 2, 4, 5, 9, 10, 11*
3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3	2,94	Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. -Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.	CT7/CT8/CT11/CT15	*Guía de observación*	*Heteroevaluación*	*5, 9*
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3	5	Gestión emocional: Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Funciones de arbitraje deportivo.	CT7/CT8/CT9/CT11/CT15	*Registro anecdótico*	*Heteroevaluación*	*Todas*
3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3	5	Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. -Identificación, rechazo y contención 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.	CT6/CT7/CT8/CT11/CT15	*Registro anecdótico*	*Heteroevaluación*	*Todas*
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación.	CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4	3,33	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.	CT5/CT11/CT13/CT15	*Trabajo de investigación*	*Heteroevaluación*	*4*

4.2 Participar en diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4	5	Deporte y perspectiva de género: Presencia y relevancia de figuras del deporte masculinas y femeninas. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. Desarrollo de actitudes preventivas. Identificación, rechazo y contención 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.	CT6/CT7/CT8 /CT11/CT13/ CT15	*Guía de observación*	*Heteroevaluación*	*Todas*
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.	CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	2,94	Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.	CT6/CT7/CT9 /CT11/CT13/ CT15	*Prueba práctica*	*Heteroevaluación*	*5. 6*
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.	STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3	1,47	Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares). Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.	CT14	*Registro anecdótico*	*Heteroevaluación*	*9*
5.2 Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	STEM5, CC4, CE1, CE3	3,33	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.	CT14	*Trabajo de investigación*	*Heteroevaluación*	*9*

ANEXO I. MAPA DE RELACIONES COMPETENCIALES

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC			
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4
Competencia específica 1		X				X			X	X			X		X		X			X		X											
Competencia específica 2		X	X						X		X			X		X			X			X	X						X	X				
Competencia específica 3	X				X			X				X							X		X		X	X	X	X						X	
Competencia específica 4	X						X											X			X				X	X		X			X	X	X	X
Competencia específica 5				X						X			X														X							

ANEXO II. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA ASOCIADOS A CRITERIOS Y COMPETENCIAS

1º ESO

PRIMERA EVALUACIÓN

- UD 1: Evaluación inicial y retos cooperativos
- UD 2: Tests de aptitud física como prueba diagnóstica
- UD 3: Trabajo de la condición física, retos físicos
- UD 4: Juegos motrices y habilidades específicas.

SEGUNDA EVALUACIÓN

- SA 5: Habilidades gimnasticas / Acrosport
- UD 6: Actividades rítmico- expresivas.
- SA 7: Malabares.
- UD 8: Hábitos de higiene en el día a día (carga de peso, estudio, mochila...) AF y dieta equilibrada y nutrientes esenciales.

TERCERA EVALUACIÓN

- UD 9: Balonmano
- UD 10: Actividades en el medio natural: juegos de orientación y otros relacionados con el medio natural.
- SA 11: Floorball – Hockey Golf.
- UD 12: Construye y juega a Palados.

A. Vida activa y saludable.

- Salud física: Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias y su aplicación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.

- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. Desarrollo de actitudes preventivas.

- 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 y su erradicación. Trastornos alimenticios. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.

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

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

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación 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 y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.

- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físicodeportivas y su aplicación práctica.

-Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable, segura y autónoma.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Gestión emocional: Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.

- Identificación, rechazo y contención 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. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.

- Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.

- Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

- Deporte y perspectiva de género: Presencia y relevancia de figuras del deporte masculinas y femeninas. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.

- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).

- 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.

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

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

ANEXO III: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO

CT1. La comprensión lectora.

CT2. La expresión oral y escrita.

CT3. La comunicación audiovisual.

CT4. La competencia digital.

CT5. El emprendimiento social y empresarial.

CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.

CT7. La educación emocional y en valores.

CT8. La igualdad de género.

CT9. La creatividad

CT10. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.

CT11. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

CT12. Educación para la salud.

CT13. La formación estética.

CT14. La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.

CT15. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

ANEXO IV: MEDIDAS DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Debido al carácter eminentemente práctico y a la continuidad de los saberes básicos / contenidos a lo largo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, aquellos alumnos que suspendieron la asignatura en cursos anteriores podrán superar la materia aprobando, al menos, 2 evaluaciones (1ª y 2ª evaluación) del presente curso (deberán alcanzar el 50% de la suma de los criterios). Se reforzarán aquellos contenidos donde el alumnado tenga dificultad, estando estos asociados con los criterios de evaluación y competencias específicas. Se proporcionará diferentes materiales, recursos, así como se utilizará diferentes metodologías y ritmos de aprendizaje ayudando alcanzar los objetivos propuestos.

Si, pese a lo anterior, el alumno sigue sin aprobar, se dispondrá una prueba escrita de carácter teórico-práctico al término del presente curso, que englobará los saberes básicos o contenidos más relevantes de la materia. Igualmente, el alumno debe alcanzar el 50% de la calificación, teniendo en cuenta la suma de los criterios. Para ello, se le proporcionará al alumnado diferente material, realización de tareas en las que el profesor realizará una evaluación formativa con el fin de alcanzar las competencias, objetivos y criterios del curso correspondiente.

ANEXO V: EVALUACIÓN FINAL DE SECUNDARIA

De acuerdo con la Orden EDU/1597/2021, de 16 de diciembre, por la que se concreta la actuación de los equipos docentes y los centros educativos de Castilla y León que impartan Educación Secundaria Obligatoria en materia de evaluación, promoción y titulación, a continuación, se concretan las medidas adoptadas por el Departamento de Educación Física.

Alumnado que no ha superado los criterios

Con carácter previo a la celebración de la sesión de evaluación final, se incluirá una prueba final para aquellos alumnos que no hayan superado el 50% de la suma de los criterios.

Esta prueba final versará sobre los contenidos impartidos durante el curso y será de carácter escrita. También podrán disponerse actividades de carácter oral y práctico, en caso de que el profesor lo determine.

Como criterios de evaluación, aquel alumno que alcance un mínimo de un 50% de la suma de los criterios, se considerará que supera la prueba y los objetivos del curso

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

2º ESO

Junta de Castilla y León
Consejería de Educación

I.E.S FRAY PEDRO DE URBINA

MIRANDA DE EBRO (BURGOS)

CURSO 2026-2027

NOEMÍ MORALES RODRÍGUEZ

JUAN GARCÍA DOMÍNGUEZ

CARLOS BAYÓN GALINDO

ADRIAN PECIÑA HEREÑA

MARIO LORENZANA VELASCO

ÍNDICE:

a) Introducción: conceptualización y características de la materia. Contribución al logro de los objetivos de etapa. Contribución a la adquisición de las competencias clave. Organigrama de departamento.

b) Diseño de la evaluación inicial.

c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

d) Metodología didáctica.

e) Secuencia de unidades temporales de programación.

f) En su caso, concreción de proyectos significativos.

g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

i) Actividades complementarias y extraescolares.

j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

m) Criterios de integración de las TIC en la enseñanza curricular.

a) Introducción: conceptualización y características de la materia. Contribución al logro de los objetivos de etapa. Contribución a la adquisición de las competencias clave. Organigrama de departamento.

Conceptualización y características de la materia

La sociedad actual demanda la incorporación, a la cultura y a la educación, de aquellos conocimientos, destrezas y capacidades que, relacionados con el cuerpo y su actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida. En relación con ellos existe, por otra parte, una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, de la mejora de la imagen corporal y la forma física, y de la utilización constructiva del ocio mediante las actividades recreativas y deportivas.

La materia de Educación Física se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización significante del comportamiento humano y a asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. Su enseñanza implica tanto mejorar sus posibilidades de acción, como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la acción misma. Asimismo, la educación a través del cuerpo y del movimiento conlleva además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognitivos.

El desarrollo de la competencia motriz a través de la práctica continuada de actividades físicas requiere además vincular dicha práctica a una escala de actitudes, valores y normas y al conocimiento de los efectos que ésta, o su ausencia, tiene sobre el desarrollo personal. Por las características específicas de la Educación Secundaria Obligatoria (pubertad y adolescencia), es posible educar en el conocimiento de por qué y para qué realizan una determinada actividad, a programarla y a seleccionarla en función de sus capacidades, intereses y finalidades, y a evaluar el rendimiento obtenido, es decir, a aprender a gestionar su actividad física de forma autónoma.

El deporte y la actividad física van apareciendo ante los alumnos no ya como un juego sino como un fenómeno cultural con implicaciones sociológicas, culturales, estéticas y económicas, un fenómeno que han de ser capaces de valorar críticamente. Por otra parte, la actividad física y deportiva contribuye a moderar o eliminar ciertos hábitos cuya aparición a menudo coincide con este momento evolutivo como son el consumo de tabaco, alcohol, etc.

Así pues, la Educación Física contempla situaciones y contextos de aprendizaje variados. La lógica interna de las situaciones o actividades motrices propuestas se convierte en una herramienta imprescindible de la programación de la materia.

La materia se estructura en torno a cinco tipos de situaciones motrices diferentes, caracterizados, cada uno de ellos, por rasgos comunes de lógica interna y diferentes a los de los otros tipos: En entornos estables, situaciones basadas usualmente en modelos técnicos de ejecución y, en las que resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces. De oposición, en ellas resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la acción, la oportunidad el momento de llevarla a cabo, y la ejecución de dicha decisión. De cooperación, con o sin oposición, en las que se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo. De adaptación al entorno, el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre y su finalidad es adaptarse al entorno y a la actividad. De índole artística o de expresión, las respuestas motrices requeridas tienen finalidades artísticas, expresivas y comunicativas, son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo.

Los niveles que la Educación Física plantea tienen que adecuarse al nivel de desarrollo de los alumnos, teniendo siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto de la materia. Disfrutar de una adecuada competencia motriz permite al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar, siendo estas propias de las actividades físico-deportivas o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Asimismo, les proporciona los conceptos y procedimientos elementales que les permitan hacerlo de forma autónoma, adoptando actitudes positivas y responsables en lo que al cuidado del cuerpo y de la salud físico-psíquica se refiere.

Las diferencias que muestran los alumnos son un punto de partida de las actividades de aprendizaje, ya que éstas deben concretarse teniendo en cuenta a cada grupo o a cada uno de ellos. El objetivo consiste en asegurar que el alumno progresa y mantiene su nivel de esfuerzo y motivación por superar cotas cada vez más altas. En definitiva, se trata de mejorar su competencia motriz, favoreciendo el trabajo en equipo y fomentando así el compañerismo y la cooperación.

Este aprendizaje activo debe ir orientado a favorecer que los estudiantes trabajen en pequeños grupos para aprender con, de y para sus compañeros. Cada estudiante debe ser corresponsable de su propio aprendizaje, pero también y muy especialmente, del aprendizaje de todos y cada uno de sus compañeros de grupo. Con las actividades físicas cooperativas se debe propiciar el incremento de la autoestima de cada estudiante, su integración y aceptación en el grupo, despertar el interés y el gusto por la actividad física, propiciar la responsabilidad en la participación en un grupo, demostrar que a pesar de no ser competitiva una actividad también puede ser divertida, valorar los logros en el proceso y no el resultado y promover climas positivos.

Las relaciones sociales entre iguales son importantes para aprender y, por lo tanto, lo son para el desarrollo de la personalidad. Así, el aprendizaje cooperativo, también servirá para abordar la educación en valores. Tanto en los juegos como en las actividades físicas o expresivas, las situaciones de oposición y las estructuras cooperativas se llevan a cabo procesos en los que se requiere atender la comunicación positiva en grupo, la coordinación de labores y el establecimiento de relaciones entre los miembros del grupo de cara a la consecución de un objetivo.

Las actividades deportivas tanto de regulación externa como de autorregulación soportan un cierto contenido de competición. Sin embargo, esta tendrá un tratamiento educativo, es decir, la competencia con otros, individualmente o en grupos, supone un mecanismo de regulación del propio esfuerzo, una situación de reto a superar, y no de rivalidad o puro enfrentamiento. Por otra parte, a partir de las actividades de enseñanza aprendizaje el alumno debe llegar a distinguir competición y competitividad. La primera como una finalidad más del juego o del deporte y, la segunda, como una actitud no sólo del deporte sino de otros fenómenos sociales donde toda la actividad que realiza el individuo tiene como finalidad única el éxito. Obtener el éxito en su competencia cognitiva, social o física debe tener el mismo papel educativo y la misma relevancia en la escala de valores del alumno.

Para asegurar el éxito del alumnado, el profesor ha de acercar la dificultad de la tarea a las posibilidades iniciales de ejecución del alumno de modo que mantenga el nivel de motivación adecuado para la superación de las dificultades, e ir aumentando progresivamente el grado de la dificultad a superar.

En el caso de las habilidades se irá de la experimentación (tanteo, acomodación, identificación y adaptación) a la automatización (dominio, decisión y transferencia) y de ésta al perfeccionamiento (coordinación múltiple y tecnificación).

En el caso de las aptitudes físicas se partirá del acondicionamiento físico (localización, construcción básica y capacitación) para continuar con la mejora (tanto general como específica) y de ésta, llegar a la especialización (rendimiento específico, rendimiento combinado y rendimiento máximo).

En el diseño de actividades de enseñanza de los juegos y deportes se ha de plantear, a priori, o analizar al acabar, planes y estrategias de juego y poder valorar cómo se ha desarrollado la actividad física organizada.

Con esta metodología se pretende responsabilizar al alumno, lo que es también un objetivo general de la etapa, no obstante, para poder aplicarlo es necesario que haya adquirido conocimientos previos y hábitos de trabajo suficientes que le permitan desarrollar y organizar sus propias actividades con perspectivas de éxito.

El alumno de secundaria precisa una mayor información y que esta sea más especializada. Las actividades de enseñanza no deberían diferenciarse de las actividades físicas con las que se va a enfrentar o va a elegir en el futuro, tanto en el tipo de éstas como en el grado de profundización de su planteamiento. Es necesario, por tanto, proporcionarle la información y los elementos para la autocorrección y mejora, que le permitan iniciarse en la planificación de la actividad física respecto de los objetivos responsablemente elegidos por él mismo.

La fundamentación teórica será incluida, en la medida de lo posible, en la práctica como proceso metodológico y pedagógico que permita al alumno una adquisición de conocimientos basados en ella.

Estos principios se pueden realizar bajo el soporte de las Tecnologías de la información y la comunicación y los nuevos medios y recursos educativos que ayudan a profundizar los aprendizajes y fomentar el desarrollo integral de los alumnos.

Normativa

Se aplicará la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Concretamente, se seguirán las indicaciones reflejadas en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, y el Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.

De forma más concreta, serán seguidas las indicaciones dispuestas en el Decreto 39/2022 del 29 de septiembre por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad de Castilla y León, y el Decreto 40/2022 para el Bachillerato.

Contribución al logro de los objetivos de etapa

Conforme a la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, los objetivos de la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria quedan redactados a continuación.

Además, son resaltados en negrita aquellos aspectos que principalmente son desarrollados en la materia de Educación Física a lo largo de la etapa, mostrando así la contribución de la asignatura a la adquisición de estos objetivos.

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

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

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

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

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 disciplinas, así como conocer y aplicar métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en uno 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 y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, 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 los demás, 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**.

m) **Investigar y valorar los aspectos de la cultura, tradiciones y valores** de la sociedad de Castilla y León.

n) **Reconocer el patrimonio natural de la Comunidad de Castilla y León** como fuente de riqueza y oportunidad de desarrollo para el medio rural, protegiéndolo y mejorándolo, y **apreciando su valor y diversidad.**

o) **Reconocer y valorar el desarrollo de la cultura científica en la Comunidad de Castilla y León** indagando sobre los avances en matemáticas, ciencia, ingeniería y tecnología y su valor en la transformación, mejora y evolución de su sociedad, de manera que fomente la investigación, eficiencia, responsabilidad, **cuidado y respeto por el entorno.**

Contribución a la adquisición de las competencias clave

La materia Educación Física contribuye a la adquisición de las distintas competencias clave que conforman el Perfil de salida en la siguiente medida:

Competencia en comunicación lingüística (CCL)

Algunos de los aspectos a desarrollar para mejorar la competencia en comunicación lingüística y sus descriptores operativos serán: que el alumnado sea capaz de expresarse correctamente, participar en interacciones comunicativas, comprender y valorar textos para construir conocimiento, buscar información relevante para consolidar o abordar lo realizado en clase, entre otros.

Competencia plurilingüe (CP)

Se trabajará la competencia plurilingüe incidiendo en que el alumnado se comunique de manera eficaz, respetando las diferencias lingüísticas de los participantes en los diferentes eventos físico-deportivos y actividades en las que intervenga a cualquier nivel.

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

Respecto a la competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería y sus descriptores operativos, será fundamental la búsqueda de una base científica en los principios que rigen la práctica de actividad física saludable; asimismo, la experimentación con el propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento necesita el soporte del pensamiento científico, por ejemplo, para comprender y ajustar las respuestas o exigencias a lo perseguido y deseado.

Competencia digital (CD)

El logro de una competencia digital está tácitamente presente en el desarrollo de todas las competencias específicas de esta materia, buscando que el alumnado consiga hacer un uso adecuado de las tecnologías digitales ante las necesidades y exigencias que puedan aparecer durante el proceso de aprendizaje,

transvasando dicha experiencia a su vida diaria y a la de sus seres más cercanos.

Competencia personal, social y aprender a aprender (CPSAA)

La competencia personal, social y de aprender a aprender está en la base misma del concepto de la Educación Física. El alumnado debe lograr el autoconocimiento y la autoaceptación, atendiendo y haciendo frente a la variabilidad de las circunstancias personales, sociales y del medio en que se mueve, buscando su crecimiento personal y la fortaleza colectiva.

Competencia ciudadana (CC)

En la adquisición de las diferentes competencias específicas de la materia está implícita la competencia ciudadana, promoviendo la cohesión social, el respeto a las normas, la utilización del diálogo y la búsqueda de un estilo de vida sostenible, entre otros.

Competencia emprendedora (CE)

En cuanto a la competencia emprendedora, la Educación Física contribuye a aumentar la capacidad de detectar necesidades y oportunidades en diferentes ámbitos o contextos, así como a estimular el autoconocimiento y la puesta en marcha de soluciones óptimas y creativas a las situaciones que se vayan encontrando en la práctica motriz o de cualquier otra índole.

Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

Para desarrollar la competencia en conciencia y expresión culturales se incide en la capacidad e intencionalidad expresiva del cuerpo y el movimiento, en la creación y ejecución de contenidos artísticos, su valoración, el respeto a la expresión y comunicación de las ideas, opiniones, sentimientos y emociones de los demás y el desarrollo de la convivencia.

Organigrama del departamento

El Departamento está integrado por los siguientes profesores:

D. JUAN GARCÍA DOMINGUEZ (profesor bilingüe) impartirá dos grupos bilingües y un grupo no bilingüe de 2ºESO, dos grupos bilingües de 3ºESO y dos grupos bilingües de 4ºESO. Además, será el Jefe de Departamento.

Dª NOEMÍ MORALES RODRÍGUEZ impartirá los siguientes cursos: dos grupos de 3ºESO, dos grupos de 4ºESO y tres grupos de 1º Bachillerato. Además, impartirá el Bachillerato a Distancia y será apoyo de la coordinación de patio.

D. CARLOS BAYÓN GALINDO impartirá un grupo de 2ºESO, cuatro grupos de 3º ESO, dos grupos de 4ºESO y dos grupos de 1º Bachillerato.

D. ADRIAN PECIÑA HEREÑA impartirá cuatro grupos de 1ºESO, dos grupos de 2ºESO y dos grupos de 4ºESO. Además, será el coordinador de las actividades del patio.

D. MARIO LORENZANA VELASCO impartirá tres grupos de 1ºESO, siendo tutor de uno de ellos, tres grupos de 2ºESO y la FP Básica, con dos grupos en 1º y un grupo en 2º.

b) Diseño de la evaluación inicial.

Como bien apela el Anexo II.B en Orientaciones de evaluación, en el proceso de enseñanza-aprendizaje debe atenderse a tres tipos de evaluación de acuerdo con el momento temporal en que se realiza.

En el caso de la **evaluación inicial y diagnóstica** permite conocer el punto de partida del alumnado en cuanto a conocimientos, expectativas, experiencias previas y competencias ya adquiridas; además, aporta información para diseñar la intervención a lo largo del proceso, ajustarlo a la zona de desarrollo individual del alumnado y contextualizarlo. Dicha evaluación es el paso inicial necesario para personalizar el entorno de aprendizaje para cada alumno o alumna.

Para realizar la evaluación inicial se diseñará un cuestionario con preguntas tipo test en dónde se evaluarán contenidos de todos los bloques (capacidades físicas, capacidades coordinativas, modalidades deportivas, cultura física deportiva) para determinar los conocimientos previos del alumno. A continuación, se muestra un ejemplo de evaluación inicial o diagnóstico:

¿Qué capacidad física permite realizar un trabajo durante un tiempo prolongado soportando o retrasando la aparición de la fatiga?

a. Velocidad b) Fuerza c) Resitencia d) Flexibilidad

¿Qué capacidad es usas para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular?

a. Fuerza b) Velocidad c) Resistencia d) Flexibilidad

¿Qué capacidad física permite realizar movimientos con amplitud de recorrido?

a. Velocidad b) Fuerza c) Resistencia d) Flexibilidad

¿Qué capacidad permite realizar movimientos con una sincronización de las diferentes partes del cuerpo, de una manera eficiente, fluida y con el mínimo esfuerzo?

a. equilibrio b) coordinación c) Agilidad d) Habilidades motrices básicas

¿Qué capacidad permite realizar movimientos en el mínimo tiempo posible?

a. Velocidad b) Fuerza c) Resistencia d) Flexibilidad

El atletismo tiene su orige en…

a. La antigua Roma b) La antigua Grecia

El volante es un material que se utiliza en…

a. Tenis de mesa b) Badmintón c) Tenis

En baloncesto, el área de triple está en…

a. 6 metros b) 6,50 metros c) 6,75 metros

En voleibol, un equipo puede dar máximo…

a. 2 toques b) 3 toques c) 4 toques

En balonmano, un jugador puede dar con el balón en las manos…

a. 2 pasos b) 3 pasos c) 4 pasos

¿Qué deporte practica Mireia Belmonte?

a. Gimnasia rítmica b) Natación c) Badmintón

¿Cuándo y dónde se disputaron los JJOO en España?

a. Madrid 1992 b) Sevilla 1992 c) Barcelona 1992

¿Dónde se disputaron los JJOO en 2016?

a. Londres b) Río de Janeiro c) Tokio

¿Qué deporte practican jugadoras conocidas como "las guerreras"?

a. Baloncesto b) Lucha c) Balonmano

¿En qué liga juega Pau Gasol?

a. NBA b) Liga de fútbol española c) ACB

¿Qué deporte practicaba Miguel de Induráin?

b. Atletismo b) Ciclisimo c) Triatlón

¿Qué deporte practica Javier Gómez Noya?

a. Natación b) Ciclisimo c) Triatlón

¿En cualquier de los siguientes deportes no se utiliza un implemento?

a. Golf b) Criquet c) Pelota Vasca

¿Qué deporte se practica en el famoso torneo de Wimblendón?

a. Motociclismo b) Tenis c) Fútbol

¿Cuál es el estilo más rápido de natación?

b. Braza b) Crol c) Mariposa d) Espalda

Criterios de evaluación	***Instrumento de evaluación***	***Número de sesiones***	***Agente evaluador***	***Observaciones***
1.1 Organizar y complementar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal.	*Prueba escrita*	*1*	*Heteroevaluación*	***Prueba escrita sobre conocimientos de la asignatura.***
1.1 Organizar y complementar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal.	*Prueba práctica*	*2*	*Coevaluación*	***Realización test físicos como evaluación inicial, no asociados a calificación.***

c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

Siguiendo el Decreto 39/2022, se escriben a continuación las competencias específicas de la materia de Educación Física, además de la relación de cada una de ellas con los descriptores operativos de las competencias clave:

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD3, 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 para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM1, STEM3, CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC1, CC2, CC3, CCEC3.

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 específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3.

El mapa de relaciones competenciales se establece en el anexo I de esta programación didáctica.

d) Metodología didáctica.

Métodos pedagógicos (estilos, estrategias y técnicas de enseñanza):

Se utilizan diferentes **metodologías activas** y **modelos pedagógicos**, con el propósito de trabajar las competencias clave y alcanzar los objetivos propuestos por el departamento.

Como ejemplo de modelos pedagógicos, el **modelo comprensivo** de iniciación deportiva se desarrolla para el tratamiento de las unidades didácticas de los deportes. Se comienza por una primera fase de conocimiento táctico y global del juego, donde se introducen puntualmente ejercicios técnicos y de aprendizaje de las técnicas específicas.

Por otro lado, el **aprendizaje cooperativo**. Supone la introducción del contenido de la unidad por parte del profesor, donde el alumnado aprende una serie de movimientos y ejecuciones. Es el ejemplo de las unidades donde se utiliza el ritmo como contenido principal (combas, aeróbic, bailes…). Posteriormente se organizan los alumnos en grupos para la preparación de un montaje coreográfico, en donde el rol protagonista de la enseñanza y aprendizaje es tomado por el alumno, que propone, ayuda, recibe y aprende de los demás.

El modelo de **autoconstrucción de materiales** es otro modelo utilizado por el departamento. El alumnado construye el material con el que se va a trabajar en la unidad. En este caso, la implicación y trabajo aumentan, se fomenta el trabajo autónomo y las relaciones de ayuda entre los alumnos. Se toma este modelo para la construcción de ringos (discos) y palas.

En cuanto a los **estilos de enseñanza**, siguiendo la pauta marcada por los principios metodológicos mencionados, se dará preferencia a aquellos estilos en los que la reflexión y el análisis por parte de los alumnos sea mayor, dejando los métodos de instrucción directa para tareas muy específicas y puntuales.

En cuanto a la **metodología de reproducción de modelos**, se utilizará de forma muy puntual el mando directo, al contrario que la asignación de tareas, que cobrará mayor protagonismo. En cuanto al **mando directo**, todas las decisiones recaen en el profesor. Los ejercicios llevan una progresión lineal de ejecución. La información es aportada por el profesor con una explicación o demostración. La organización es masiva con formaciones lineales o geométricas para mantener un control de la actividad. La ejecución es de forma simultánea y la evaluación es potestativa del profesor.

En cuanto a la **asignación de tareas**, aumenta la participación del alumno en la enseñanza. Mayor énfasis en la información inicial y el conocimiento de los resultados. El profesor no prevé el ritmo de aprendizaje de la clase. Refuerza la información con una hoja de tareas con información suplementaria. El profesor ofrece un conocimiento de los resultados de carácter individual y la evaluación también es individual.

En cuanto a la **metodología del descubrimiento**, encontramos estilos de índole más participativa por parte del alumno, y de los cuales destacamos la **resolución de problemas**: el alumno debe encontrar por sí mismo la/s solución/es. El problema tiene varias soluciones, y todas son válidas. El profesor se encargará de establecer las condiciones iniciales y motivar hacia la consecución de la tarea.

También, la **enseñanza recíproca**: la información es facilitada por el profesor y la organización es por parejas; uno realiza el papel de ejecutante y el compañero realiza la observación y corrección; papeles que se van alternando. El profesor no debe intervenir en la corrección de la ejecución.

Tipos de agrupamientos y organización de tiempos y espacios:

La organización es fundamental en nuestra materia, tanto para lograr el máximo nivel de aprendizaje como para el aprovechamiento del tiempo. A lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje se darán diversos tipos de agrupamientos, siempre teniendo en cuenta el objetivo de la tarea.

Con respecto a los **agrupamientos**, pueden ser: individual (aprendizaje inicial de pasos de baile), en parejas (diseño y presentación de calentamientos), en tríos (equipos de 3x3 en los partidos de fútbol sala), en grupos de 4 (circuito de trabajo de fuerza), o en grupos de 6 o más (para el desarrollo de la coreografía)

La **disposición de los grupos** en las tareas no siempre será la misma. Podrá ser en oleadas (como en

algunos calentamientos), en circuitos (condición física), en filas (circuito técnico de fútbol sala), en posición de juego real (bádminton, fútbol sala, ultimate), o en posición de ejecutante y espectador (para realizar coevaluaciones, en torneos).

A la hora de realizar los agrupamientos, se procede de distintas maneras: al azar, por afinidad, grupos heterogéneos o según las capacidades.

En cuanto a los **tiempos**, al ser la materia eminentemente práctica, normalmente se explican las actividades y se dispone un tiempo de práctica, el cual será interrumpido en ocasiones para aportar explicaciones o apuntes concretos según lo que se va observando.

Se procura aprovechar los **espacios** disponibles en todo momento, distribuyendo al alumnado en el mismo de diferentes maneras, dependiendo de la actividad.

e) Secuencia de unidades temporales de programación.

Se presenta la siguiente temporalización de las unidades, la cual podrá sufrir cambios en función de la disponibilidad de espacios y de la organización del departamento por la coincidencia de espacios y limitación de instalaciones y material:

	Título	***Fechas y sesiones***
PRIMER TRIMESTRE	*UD 1: Evaluación Inicial*	*Septiembre / 2 sesiones*
	UD 2: Actividad Física y Salud: Calentamiento y Vuelta a la Calma.	*Septiembre / 2 sesión*
	UD 3: Deportes Alternativos: Colpbol, Datchball, Pinfuvote.	*Septiembre-Octubre / 10 sesiones*
	UD 4: Juegos tradicionales.	*Octubre / 4 sesiones*
	UD 5: Parkour	*Noviembre-Diciembre / 10 sesiones*
SEGUNDO TRIMESTRE	*UD 6: Bádminton.*	*Enero-Febrero / 9 sesiones*
	UD 7: Conceptos básicos alimentación, comida saludable y no. El desayuno, realiza un desayuno saludable.	*Enero-Febrero / 2 sesiones*
	UD 8: Capacidades Físicas: educación postural, core, control intensidad.	*Febrero-Marzo / 9 sesiones*
	UD 9: Actividades en la naturaleza, rastreo, juegos de orientación.	*Marzo / 3 sesiones*
TERCER TRIMESTRE	*UD 10: Deporte colectivo: fútbol sala /fútbol gaélico / artzikirol.*	*Abril-Mayo / 9 sesiones*
	UD 11: Actuaciones básicas en accidentes (esguinces, luxaciones, heridas, fracturas). Protocolo 112- soporte vital básico.	*Mayo / 3 sesiones*
	UD 12: Actividades expresivas: montaje de combas.	*Mayo-Junio / 9 sesiones*

f) En su caso, concreción de proyectos significativos.

Título	***Temporalización por trimestres***	***Tipo de aprendizaje***	***Materia / Materias***
1. Expresa con el cuerpo… ¡saltando!	**1º trimestre**	Interdisciplinar	Educación Física y Música
2. Bádminton, ¡Campeonatos en Miranda!	**2º trimestre**	Interdisciplinar	Educación Física y Servicios a la Comunidad (Aprendizaje-servicio)
3. ¡Aprendiendo a correr! Carrera solidaria ´modo on´.	**3º trimestre**	Interdisciplinar	Educación Física y Geografía e Historia

g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

	Materiales	***Recursos***
Impresos	Textos y libros de relacionados con los temas en cuestión.	Fichas y apuntes.
Digitales e informáticos, audiovisuales y multimedia	Páginas, blogs y vídeos de consulta de otros profesionales del gremio.	Power Points, Kahoots.
Manipulativos	Material propio de educación física.	Ampliación de los materiales disponibles en el departamento para dar los contenidos que se preveen.
Otros	Material autoconstruido para hacer juegos malabares y juegos populares.	Materiales de desecho como pueden ser los bricks de leche, botellas de agua…

h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

Planes, programas y proyectos	***Implicaciones de carácter general desde la materia***	***Temporalización*** *(indicar la SA donde se trabaja)*
Plan de Lectura	Se propone la realización de actividades que supondrán la promoción del hábito de la lectura. Son las siguientes: • Lectura 1: ¿Es bueno correr para el asma? • Lectura 2: Bacterias que viven en el sudor generan el mal olor corporal • Lectura 3: El desayuno • Lectura 4: El tabaco: arma de destrucción masiva • Lectura 5: El flato: mito o realidad • Lectura 6: Lesiones deportivas más frecuentes • Lectura 7: Cuidamos la espalda • Lectura 8: Expresión corporal, mimo, pantomima, teatro mudo y… Marcel Marceau • Lectura 9: Micro hábitos Saludables. Beatriz Crespo. • Lectura 10: Ejercicio: cómo es que nunca evolucionamos para hacer ejercicio. Daniel E. Lieberman. Cada una de estas actividades irán acompañadas de una serie de preguntas para evaluar la comprensión lectora, la capacidad de síntesis y expresión escrita.	Cada profesor considerará, en qué unidades didácticas incluir las actividades y su temporalización.
Plan de Convivencia	Las actividades prácticas que se desarrollan a diario en la asignatura suponen un trabajo fundamental de relaciones interpersonales, principalmente con el trabajo en grupos. Se plantean actividades motrices que implican la adquisición grupal de un objetivo, o varios. Serán fundamentales el respeto entre iguales y hacia el profesorado, y la resolución de conflictos. El uso compartido de espacios de práctica, materiales y uso de los vestuarios supone un trabajo de la convivencia en el centro escolar.	En todas las unidades didácticas.

i) Actividades complementarias y extraescolares.

Actividades complementarias y extraescolares	*Breve descripción de la actividad*	*Temporalización*
Ruta de senderismo en entorno cercano	Se propone una salida a la naturaleza que sirva de aplicación de los contenidos tratados y desarrollados en clase.	3er trimestre
Carrera solidaria	Desarrollar las habilidades tratadas durante el 1er trimestre en relación con el ritmo de carrera y dentro de uno de los proyectos significativos propuestos para este curso.	3er trimestre
Día de la Educación Física en la calle	Desarrollar actividades ya tratadas en clase en el entorno cercano, aprovechando su acondicionamiento e instalaciones: carrera por el parque, circuito de parkour, pelota mano, campeonatos de bádminton…	3er trimestre

j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

El alumnado presenta una gran diversidad, que debe atenderse adecuadamente desde la asignatura. Así, disponemos las adaptaciones que se realizan según el caso específico.

Alumnos con dificultades o problemas puntuales

Los alumnos que presenten enfermedad leve, indisposición, lesiones de carácter leve, etc., deberán presentar un justificante médico que indique claramente el problema y el tiempo que precise la recuperación.

Mientras tanto, el alumno deberá realizar un seguimiento diario de las sesiones, tomando nota de aquello que el profesor le proponga, y que deberá entregar en los plazos que el docente determine.

Además, colaborará con la clase en los momentos que se precisen ayudas para la utilización del material, arbitraje, anotaciones, encargarse de la música... siempre que sea posible y necesario.

Si no pudiera realizar uno de los procedimientos dispuestos para la calificación, se dispondrá al alumno otra prueba alternativa que determine la adquisición de los aprendizajes correspondientes.

Alumnos con dificultades pero que pueden realizar la práctica de forma adaptada

Los alumnos que presenten problemas médicos que les impidan la realización normal de las actividades y que no precisen de adaptación curricular significativa, deberán presentar un certificado médico que indique claramente el problema.

Ante la situación, el departamento de Educación Física preparará actividades alternativas adaptadas.

Alumnos con dificultades que les impidan la total realización de la parte práctica

Los alumnos que durante todo el curso no puedan realizar las sesiones prácticas serán calificados con pruebas diferentes a las ordinarias, como se explica en el apartado de evaluación.

En las sesiones prácticas, durante la realización de actividades, se intentará implicar a estos alumnos en la organización de la clase, control del material, arbitrajes y demás colaboración que el profesor solicite.

Alumnos que precisan de adaptación curricular significativa

Los alumnos que precisen de dicha adaptación dispondrán una programación diferente a sus compañeros, de acuerdo con las indicaciones establecidas por el departamento de orientación. Estas adaptaciones irán dirigidas a los elementos curriculares, como los criterios de evaluación y los contenidos, dependiendo del nivel de aprendizaje.

k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

Procedimientos e instrumentos de evaluación

Los procedimientos utilizados en la asignatura serán:

- **Observación sistemática** (comprobación directa de si los alumnos han adquirido el aprendizaje, o de si cumplen ciertas conductas observables).
- **Análisis de las producciones escritas de los alumnos** (trabajos / tareas individuales o grupales que los alumnos diseñan, principalmente teóricas).
- **Pruebas de carácter oral** (preguntas directas para comprobar el aprendizaje, exposiciones orales, grabaciones en vídeo con explicaciones de los contenidos pertinentes).
- **Pruebas de ejecución práctica** (todo tipo de pruebas de ejecución físico-deportiva).

Con respecto a los vídeos: de forma puntual, se pedirá a los alumnos la realización de vídeos de exposiciones orales, donde puedan demostrar la adquisición de los contenidos. También, el profesor realizará grabaciones a los grupos de alumnos, en momentos concretos y con previo aviso, como la presentación de coreografías grupales. Dichas grabaciones serán utilizadas para poder realizar una adecuada evaluación, y no serán transferidas ni difundidas por ningún medio, guardadas en la plataforma educativa OneDrive, y se eliminarán a final de curso si no existen reclamaciones.

Dichos procedimientos serán utilizados en cada uno de los trimestres del curso, y podrán ser ejecutados con unos instrumentos de evaluación u otros. Estos instrumentos podrán ser registros de anécdotas, listas de control, rúbricas, escalas de valoración y demás planillas en las que se recojan datos sobre los aprendizajes que los alumnos van alcanzando.

Criterios de calificación

Se ha asociado cada criterio a los diferentes instrumentos, los cuales tendrán un peso en conjunto de:

- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié en la puesta en práctica (señalados en **color azul**) que tienen en cuenta los aspectos motrices tendrá el mayor peso de la nota con un **50%**. Mediante tareas prácticas y de ejecución de los aprendizajes impartidos a lo largo del trimestre, y también exposiciones orales o presentaciones de trabajos ante los compañeros. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación de pruebas de ejecución práctica.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen referencia a la reflexión, conceptualización y el conocimiento de los contenidos (señalados en **color rojo**) tendrá un peso en la nota del **20%**. Exámenes escritos o la realización de trabajos teóricos asignadas por el profesor son ejemplos de los procedimientos que se utilizarán para conformar dicha parte de la nota. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación del análisis de las producciones escritas de los alumnos.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen referencia a exposiciones sobre diferentes contenidos asociados a los criterios y competencias (señalados en **color verde**) tendrá un peso en la nota del **10%**. Exposiciones orales en clase, podcast, videos explicando diferentes actividades, etc. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de pruebas de carácter oral.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen referencia a la predisposición hacia la práctica. Aspectos actitudinales y comportamentales observables del día a día de la asignatura (señalados en **color amarillo**), tendrán un peso en la nota del **20%**. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación de observación sistemática.

Para la nota final de la asignatura, se realizará la media ponderada de los criterios, una vez realizadas las recuperaciones correspondientes a cada evaluación.

En cuanto a la parte actitudinal, el Departamento acuerda tener en cuenta el cumplimiento de los siguientes aspectos, relacionados con los criterios de evaluación 1.7 / 3.2 /3.3 /4.2.

- Realizar el aseo diario (toalla, ropa para cambiarse, etc.).
- Traer el material para el desarrollo de la materia.
- Mostrar buen comportamiento y disposición para la realización de la asignatura.
- Prestar atención a las explicaciones, sin interrumpir ni molestar.
- Colaboración en la puesta y recogida de material, demostración de buen compañerismo, así como cuidar y reponer el material que se rompa por un mal uso.
- Utilización de calzado adecuado para el normal desarrollo de la clase; esto es, que esté firmemente sujeto al pie (para proporcionar estabilidad) con los cordones bien atados por fuera, sin holgura para evitar posibles accidentes (a uno mismo y a los demás compañeros) y sin plataforma en la suela.
- No se permitirá el uso de ropa de calle, pantalón vaquero y otros, siendo obligatoria una vestimenta adecuada (ropa deportiva) para la práctica de actividad física, así como evitar el consiguiente riesgo de lesión en las clases. Las personas que no traigan ropa deportiva no podrán realizar la clase evitando riesgos de caída o lesiones, así como cada 3 días que no realicen dicha práctica, por este motivo, se les calificará de forma negativa en dichos criterios, repercutiendo negativamente también en los criterios relacionados con la parte práctica de la unidad que se esté desarrollando.
- El alumnado en las clases deberá llevar camisetas, no utilizando únicamente tops o llevando el torso al aire.
- Está prohibido masticar chicle, comer o similares antes, durante y después de las clases.
- Aquellos alumnos, que lleven el pelo largo impidiéndoles la correcta visión durante las clases prácticas, deberán llevarlo recogido para un normal desarrollo de la actividad deportiva.
- Queda prohibido, durante las clases prácticas, portar o llevar anillos, cadenas, relojes, pulseras metálicas, pendientes de aro que supongan un riesgo innecesario para los alumnos.

Uso incorrecto de la IA

En caso de que exista un uso inadecuado de la IA por parte del alumnado para la entrega de tareas escritas, trabajos, presentaciones digitales y otras pruebas de evaluación y calificación, el profesor podrá sustituir dicha tarea por otra que considere adecuada según el contenido y los criterios de evaluación determinados. Entre otras: examen escrito, tarea escrita o exposición oral sobre el contenido.

Recuperación de evaluaciones suspensas durante el curso

Si el alumno no supera la evaluación, el profesor determinará la manera de recuperar dicha evaluación al comienzo de la siguiente. Podrán disponerse pruebas de carácter teórico, práctico, trabajos y demás procedimientos que el profesor determine, para superar los criterios que no haya alcanzado el alumno en la evaluación. En caso de ser inferior a 5, será convocado a la prueba final.

Prueba final

Si el alumno no supera la materia al término del curso escolar, se dispondrá un examen final. Los criterios de evaluación tratados y los contenidos que componen dicha prueba serán los correspondientes a lo que el alumno suspendió durante el curso. Ejemplos:

- Si suspendió la primera y segunda evaluación, pero aprobó la tercera, deberá examinarse de lo correspondiente a la primera y segunda.
- Si suspendió las 3 evaluaciones del curso, deberá examinarse de toda la materia.

Alumnos con dificultades que les impidan la total realización de la parte práctica

Los alumnos que durante todo el curso no puedan realizar las sesiones prácticas serán calificados de la siguiente manera, en cada una de las evaluaciones:

- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié a la reflexión, conceptualización y el conocimiento de los contenidos de carácter teórico práctico tendrá un valor del 70%. Exámenes escritos o la realización de trabajos teóricos-prácticos escritos, asignadas por el profesor son ejemplos de los procedimientos que se utilizarán para conformar dicha parte de la nota. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación del análisis de las producciones escritas de los alumnos.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié a exposiciones sobre diferentes contenidos asociados a los criterios y competencias tendrán un valor del 10%. Exposiciones orales en clase, podcast, videos explicando diferentes actividades, etc. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de pruebas de carácter oral.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié a la predisposición hacia la práctica sumará un 20%. Aspectos actitudinales y comportamentales observables del día a día de la asignatura. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación de observación sistemática.

En las sesiones prácticas, durante la realización de actividades, se intentará implicar a estos alumnos en la organización de la clase, control del material, arbitrajes y demás colaboración que el profesor solicite.

l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

Con el fin de mejorar la labor docente y la programación, se seguirán las siguientes medidas:

- Durante todo el curso, en las reuniones de departamento, los profesores comprobarán el cumplimiento de la programación y se irán reflejando los problemas que se hayan presentado. Del mismo modo se señalarán todas las propuestas que han sido acertadas y nuevas ideas que puedan surgir.
- Al finalizar cada Unidad Didáctica se evaluará su resultado y posibles modificaciones.
- En la Memoria de fin de curso se hará una evaluación general de la programación, comprobando su grado de cumplimiento. Del mismo modo se plantearán mejoras para años posteriores.
- Se seguirán los proyectos de evaluación que la Jefatura de Estudios propone cada año.
- Cuestionario al final de curso a los alumnos, donde evaluaran el curso, tanto los contenidos como las metodologías planteadas.

Para esto se valorarán ciertos aspectos, con la siguiente escala, siendo 1 la menor puntuación en el ítem, y 5 la mayor puntuación:

	1	2	3	4	5
1.- Adquisición de las Competencias Clave.					
2.- Adecuación de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación a las características y necesidades de los alumnos/as.					
3.- Distribución equilibrada y apropiada de los contenidos.					
4.- Idoneidad de la metodología y los materiales curriculares.					
5.- Adecuación y aprovechamiento de los recursos materiales del Centro.					
6.- Aplicación y utilización de las TICs.					
7.- Eficacia de las medidas de atención a la diversidad: medidas de refuerzo, apoyo y adaptaciones curriculares.					
8.- Adecuación de las actividades del Plan de Fomento de la Lectura.					
9.- Utilidad y organización de las Act. Complementarias y Extraescolares.					
10.- Flexibilidad y utilidad de la programación como herramienta para conseguir los objetivos y competencias básicas planteadas.					
Seguimiento y ajuste con los resultados obtenidos:					
11.- Cumplimiento de la secuenciación de las unidades didácticas.					
12.- Los objetivos conseguidos se corresponden con los previstos.					
13.- Los niveles alcanzados se corresponden con los previstos.					
14.- La interpretación de los resultados es coherente con la realidad del aula.					

m) Criterios de integración de las TIC en la enseñanza curricular.

El departamento incorporará el uso de las siguientes herramientas para la integración de las TIC en la enseñanza curricular:

- Plataforma para la distribución de tareas y entregas en formato digital, así como chat directo tanto con el grupo como con un/a alumno/a en concreto: *Microsoft TEAMS.*
- Herramientas de creación de contenido digital para la elaboración de presentaciones digitales, como apoyo de una exposición oral: *Canva, Microsoft Power Point.*
- Apps para la realización de recorridos de orientación deportiva y contenidos relacionados con la actividad física en el medio natural: *iOrienteering, GPS orienteering.*
- App para los contenidos de alimentación y nutrición: *Yuka.*
- Enlaces directos de páginas web para realizar búsquedas seguras a la hora de enfocar la investigación sobre contenidos como juegos del mundo, juegos tradicionales o diferentes deportes convencionales y alternativos: *Pubmed, Dialnet, Google Académico.*

Los criterios de evaluación son los establecidos en esta tabla y los contenidos de la materia se enumeran en el anexo II de esta programación didáctica. Por otra parte, los contenidos transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 38/2022, de 29 de septiembre.

Criterios de evaluación	*Descriptores*	*Peso CE*	*Contenidos de la materia*	*Contenidos transversales*	*Instrumento de evaluación*	*Agente evaluador*	*SA*
1.1 Organizar y complementar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal.	STEM1, STEM5, CPSAA4	2,86	Tasa mínima de actividad física diaria y semanal Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) Importancia de su fortalecimiento y su relación con el mantenimiento de la postura. Reconocimiento de posturas incorrectas propias y su corrección Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico Salud mental: Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básica	CT2, CT4, CT7, CT11, CT12, CT15.	*Trabajo de investigación*	*Heteroevaluación*	*8*
1.2 Incorporar con autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos variados de control de la intensidad de las actividades.	STEM1, STEM5	2,63	Tasa mínima de actividad física diaria y semanal Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) Importancia de su fortalecimiento y su relación con el mantenimiento de la postura. Reconocimiento de posturas incorrectas propias y su corrección Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico.	CT2, CT4, CT7, CT11, CT12, CT15.	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*2, 8*
1.3 Empezar a introducir en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales.	STEM2, CPSAA2, CPSAA4	2,86	Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado Salud social: Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. Desarrollo de actitudes preventivas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y el deporte. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.	CT2, CT4, CT7, CT11, CT12, CT15.	*Registro anecdótico*	*Heteroevaluación*	*7*
1.4 Incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices.	STEM5, CPSAA2	11,8	Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias, de relajación y su aplicación Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en	CT7, CT11, CT12, CT15.	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*1-6, 8, 10, 12*

			actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.				
1.5 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.	STEM5, CPSAA2	1,32	Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias, de relajación y su aplicación Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo, ergonomía. Medidas de seguridad. 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.	CT7, CT11, CT12, CT15.	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*5*
1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	CCL2, STEM2	2,86	Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo, ergonomía. Medidas de seguridad. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. SVB Soporte vital básico. Conducta PASproteger ayudar socorrer) Protocolo 112 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.	CT7, CT11, CT12, CT15.	*Trabajo de investigación*	*Heteroevaluación*	*11*
1.7 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo.	STEM2, STEM5, CPSAA2	5	Salud social: Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. Desarrollo de actitudes preventivas. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo, ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.	CT2, CT4, CT7, CT11, CT12, CT15, CT6, CT8 y CT10.	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*1-6, 8, 10, 12*
1.8 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en	CD2, CD4	5	Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.	CT1, CT2, CT6, CT7, CT10 CT11, CT12, CT14,	*Prueba oral*	*Heteroevaluación*	*3, 7, 9, 11*

el ámbito de la actividad física y el deporte.				CT15.			
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando, seleccionando y comunicando información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de estos.	CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4	5	Aparatos y sistemas del cuerpo humano Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, etc.). Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.	CT1, CT2, CT5, CT6, CT7, CT10 CT11, CT12, CT14, CT15.	*Prueba oral*	*Heteroevaluación*	*3, 7, 9, 11*
2.1 Desarrollar de manera progresivamente autónoma 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.	STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	5,26	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación y coevaluación para reconducir los procesos de trabajo Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas y su aplicación práctica Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individual como en grupo Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable, segura y autónoma.	CT3, CT6, CT7, CT8, CT9, CT10, CT11, CT12, CT15.	*Prueba práctica*	*Autoevaluación*	*3*
					Prueba práctica	*Heteroevaluación*	*5*
					Diario del profesor	*Heteroevaluación*	*10, 12*
2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados	STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3	5,26	Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecucion 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 caracterísiticas de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.	CT3, CT6, CT7, CT8, CT9, CT10, CT11, CT12, CT15.	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*3, 6, 10*
					Prueba práctica	*Autoevaluación*	*8*

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.	STEM1, CPSAA5, CE2, CE3	3,95	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación y coevaluación para reconducir los procesos de trabajo Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de las acción/tarea en situaciones cooperativas Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecucion 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 caracterísiticas de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil Capacidades perceptivo motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básica Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas y su aplicación práctica Asertividad y autocuidado.	CT3, CT6, CT7, CT8, CT9, CT10, CT11, CT12, CT15.	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*3, 5*
					Prueba práctica	*Coevaluación*	*12*
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades.	CPSAA1, CE2, CE3	11,8	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: establecimiento de mecanismos de autoevaluación y coevaluación para reconducir los procesos de trabajo Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario Actuación en consecuencia en situaciones motrices de	CT7, CT11, CT15	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*1-6, 8, 10, 12*

			persecucion y de interacción con un móvil Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.				
3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3	5,26	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. 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: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individual como en grupo Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.	CT6, CT7, CT8, CT9, CT10, CT11, CT12 y CT15.	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*3, 6, 10*
					Prueba práctica	*Autoevaluación*	*8*
3.2 Cooperar y 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.	CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3	5	Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación y coevaluación para reconducir los procesos de trabajo Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de las acción/tarea en situaciones cooperativas Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecucion y de interacción con un móvil Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las caracterísiticas de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil	CT6, CT7, CT8, CT9, CT10, CT11, CT12 y CT15.	*Diario del profesor*	*Autoevaluación* *Heteroevaluación*	*1-6, 8, 10, 12*

			Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individual como en grupo Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. Asertividad y autocuidado.				
3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3	5	Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individual como en grupo Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable, segura y autónoma Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).	CT6, CT7, CT8, CT9, CT10, CT11, CT12 y CT15.	*Diario del profesor*	*Autoevaluación* *Heteroevaluación*	*1-6, 8, 10, 12*
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	CC2, CC3, CEC1, CCEC3, CCEC4	8,57	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad. Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación y dramatización. Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.	CT6, CT7, CT8, CT9, CT10, CT11, CT12 y CT15.	*Trabajo de investigación*	*Heteroevaluación*	*4, 8, 10*

4.2 Experimentar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4	5	Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, etc.).	CT6, CT7, CT8, CT9, CT10, CT11, CT12 y CT15.	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación* *Autoevaluación*	*1-6, 8, 10, 12*
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 autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	1,32	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. Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación y dramatización. Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.	CT6, CT7, CT10, CT11 y CT12.	*Proyecto*	*Heteroevaluación* *Coevaluación*	*12*
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.	STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3	1,32	Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable, segura y autónoma Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares) 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.	CT5, CT6, CT7, CT10, CT11, CT12 y CT14.	*Trabajo de investigación*	*Heteroevaluación*	*9*
5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y	STEM5, CC4	2,86	Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa,	CT5, CT7, CT10, CT11, CT12 y CT14.	*Trabajo de investigación*	*Heteroevaluación*	*9*

colectivas.			saludable, segura y autónoma. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares). 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.				

ANEXO I. MAPA DE RELACIONES COMPETENCIALES

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC			
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4
Competencia específica 1		X				X			X	X			X		X		X			X		X											
Competencia específica 2		X	X						X		X			X		X			X			X	X						X	X				
Competencia específica 3	X				X			X				X							X		X		X	X	X	X						X	
Competencia específica 4	X						X											X			X				X	X		X			X	X	X	X
Competencia específica 5				X						X			X														X							

ANEXO II. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 2º DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA ASOCIADOS A CRITERIOS Y COMPETENCIAS

2º ESO

PRIMERA EVALUACIÓN

- UD 1: Evaluación Inicial
- UD 2: Actividad Física y Salud: Calentamiento y Vuelta a la Calma.
- UD 3: Deportes Alternativos: Colpbol, Datchball, Pinfuvote.
- UD 4: Juegos tradicionales.
- UD 5: Parkour

SEGUNDA EVALUACIÓN

- UD 6: Bádminton.
- UD 7: Conceptos básicos alimentación, comida saludable y no. El desayuno, realiza un desayuno saludable.
- UD 8: Capacidades Físicas: educación postural, core, control intensidad.
- UD 9: Actividades en la naturaleza, rastreo, juegos de orientación.

TERCERA EVALUACIÓN

- UD 10: Deporte colectivo: fútbol sala /fútbol gaélico / artzikirol.
- UD 11: Actuaciones básicas en accidentes (esguinces, luxaciones, heridas, fracturas). Protocolo 112- soporte vital básico.
- UD 12: Actividades expresivas: montaje de combas.

ANEXO III: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO

CT1. La comprensión lectora.

CT2. La expresión oral y escrita.

CT3. La comunicación audiovisual.

CT4. La competencia digital.

CT5. El emprendimiento social y empresarial.

CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.

CT7. La educación emocional y en valores.

CT8. La igualdad de género.

CT9. La creatividad

CT10. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.

CT11. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

CT12. Educación para la salud.

CT13. La formación estética.

CT14. La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.

CT15. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

ANEXO IV: MEDIDAS DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Debido al carácter eminentemente práctico y a la continuidad de los saberes básicos / contenidos a lo largo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, aquellos alumnos que suspendieron la asignatura en cursos anteriores podrán superar la materia aprobando, al menos, 2 evaluaciones (1ª y 2ª evaluación) del presente curso (deberán alcanzar el 50% de la suma de los criterios). Se reforzarán aquellos contenidos donde el alumnado tenga dificultad, estando estos asociados con los criterios de evaluación y competencias específicas. Se proporcionará diferentes materiales, recursos, así como se utilizará diferentes metodologías y ritmos de aprendizaje ayudando alcanzar los objetivos propuestos.

Si, pese a lo anterior, el alumno sigue sin aprobar, se dispondrá una prueba escrita de carácter teórico-práctico al término del presente curso, que englobará los saberes básicos o contenidos más relevantes de la materia. Igualmente, el alumno debe alcanzar el 50% de la calificación, teniendo en cuenta la suma de los criterios. Para ello, se le proporcionará al alumnado diferente material, realización de tareas en las que el profesor realizará una evaluación formativa con el fin de alcanzar las competencias, objetivos y criterios del curso correspondiente.

ANEXO V: EVALUACIÓN FINAL DE SECUNDARIA

De acuerdo con la Orden EDU/1597/2021, de 16 de diciembre, por la que se concreta la actuación de los equipos docentes y los centros educativos de Castilla y León que impartan Educación Secundaria Obligatoria en materia de evaluación, promoción y titulación, a continuación, se concretan las medidas adoptadas por el Departamento de Educación Física.

Alumnado que no ha superado los criterios

Con carácter previo a la celebración de la sesión de evaluación final, se incluirá una prueba final para aquellos alumnos que no hayan superado el 50% de la suma de los criterios.

Esta prueba final versará sobre los contenidos impartidos durante el curso y será de carácter escrita. También podrán disponerse actividades de carácter oral y práctico, en caso de que el profesor lo determine.

Como criterios de evaluación, aquel alumno que alcance un mínimo de un 50% de la suma de los criterios, se considerará que supera la prueba y los objetivos del curso

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

3º ESO

Junta de Castilla y León
Consejería de Educación

I.E.S FRAY PEDRO DE URBINA

MIRANDA DE EBRO (BURGOS)

CURSO 2026-2027

NOEMÍ MORALES RODRÍGUEZ

JUAN GARCÍA DOMÍNGUEZ

CARLOS BAYÓN GALINDO

ADRIAN PECIÑA HEREÑA

MARIO LORENZANA VELASCO

ÍNDICE:

a) Introducción: conceptualización y características de la materia. Contribución al logro de los objetivos de etapa. Contribución a la adquisición de las competencias clave. Organigrama de departamento.

b) Diseño de la evaluación inicial.

c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

d) Metodología didáctica.

e) Secuencia de unidades temporales de programación.

f) En su caso, concreción de proyectos significativos.

g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

i) Actividades complementarias y extraescolares.

j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

m) Criterios de integración de las TIC en la enseñanza curricular.

a) Introducción: conceptualización y características de la materia. Contribución al logro de los objetivos de etapa. Contribución a la adquisición de las competencias clave. Organigrama de departamento.

Conceptualización y características de la materia

La sociedad actual demanda la incorporación, a la cultura y a la educación, de aquellos conocimientos, destrezas y capacidades que, relacionados con el cuerpo y su actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida. En relación con ellos existe, por otra parte, una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, de la mejora de la imagen corporal y la forma física, y de la utilización constructiva del ocio mediante las actividades recreativas y deportivas.

La materia de Educación Física se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización significante del comportamiento humano y a asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. Su enseñanza implica tanto mejorar sus posibilidades de acción, como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la acción misma. Asimismo, la educación a través del cuerpo y del movimiento conlleva además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognitivos.

El desarrollo de la competencia motriz a través de la práctica continuada de actividades físicas requiere además vincular dicha práctica a una escala de actitudes, valores y normas y al conocimiento de los efectos que ésta, o su ausencia, tiene sobre el desarrollo personal. Por las características específicas de la Educación Secundaria Obligatoria (pubertad y adolescencia), es posible educar en el conocimiento de por qué y para qué realizan una determinada actividad, a programarla y a seleccionarla en función de sus capacidades, intereses y finalidades, y a evaluar el rendimiento obtenido, es decir, a aprender a gestionar su actividad física de forma autónoma.

El deporte y la actividad física van apareciendo ante los alumnos no ya como un juego sino como un fenómeno cultural con implicaciones sociológicas, culturales, estéticas y económicas, un fenómeno que han de ser capaces de valorar críticamente. Por otra parte, la actividad física y deportiva contribuye a moderar o eliminar ciertos hábitos cuya aparición a menudo coincide con este momento evolutivo como son el consumo de tabaco, alcohol, etc.

Así pues, la Educación Física contempla situaciones y contextos de aprendizaje variados. La lógica interna de las situaciones o actividades motrices propuestas se convierte en una herramienta imprescindible de la programación de la materia.

La materia se estructura en torno a cinco tipos de situaciones motrices diferentes, caracterizados, cada uno de ellos, por rasgos comunes de lógica interna y diferentes a los de los otros tipos: En entornos estables, situaciones basadas usualmente en modelos técnicos de ejecución y, en las que resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces. De oposición, en ellas resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la acción, la oportunidad el momento de llevarla a cabo, y la ejecución de dicha decisión. De cooperación, con o sin oposición, en las que se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo. De adaptación al entorno, el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre y su finalidad es adaptarse al entorno y a la actividad. De índole artística o de expresión, las respuestas motrices requeridas tienen finalidades artísticas, expresivas y comunicativas, son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo.

Los niveles que la Educación Física plantea tienen que adecuarse al nivel de desarrollo de los alumnos, teniendo siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto de la materia. Disfrutar de una adecuada competencia motriz permite al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar, siendo estas propias de las actividades físico-deportivas o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Asimismo, les proporciona los conceptos y procedimientos elementales que les permitan hacerlo de forma autónoma, adoptando actitudes positivas y responsables en lo que al cuidado del cuerpo y de la salud físico-psíquica se refiere.

Las diferencias que muestran los alumnos son un punto de partida de las actividades de aprendizaje, ya que éstas deben concretarse teniendo en cuenta a cada grupo o a cada uno de ellos. El objetivo consiste en asegurar que el alumno progresa y mantiene su nivel de esfuerzo y motivación por superar cotas cada vez más altas. En definitiva, se trata de mejorar su competencia motriz, favoreciendo el trabajo en equipo y fomentando así el compañerismo y la cooperación.

Este aprendizaje activo debe ir orientado a favorecer que los estudiantes trabajen en pequeños grupos para aprender con, de y para sus compañeros. Cada estudiante debe ser corresponsable de su propio aprendizaje, pero también y muy especialmente, del aprendizaje de todos y cada uno de sus compañeros de grupo. Con las actividades físicas cooperativas se debe propiciar el incremento de la autoestima de cada estudiante, su integración y aceptación en el grupo, despertar el interés y el gusto por la actividad física, propiciar la responsabilidad en la participación en un grupo, demostrar que a pesar de no ser competitiva una actividad también puede ser divertida, valorar los logros en el proceso y no el resultado y promover climas positivos.

Las relaciones sociales entre iguales son importantes para aprender y, por lo tanto, lo son para el desarrollo de la personalidad. Así, el aprendizaje cooperativo, también servirá para abordar la educación en valores. Tanto en los juegos como en las actividades físicas o expresivas, las situaciones de oposición y las estructuras cooperativas se llevan a cabo procesos en los que se requiere atender la comunicación positiva en grupo, la coordinación de labores y el establecimiento de relaciones entre los miembros del grupo de cara a la consecución de un objetivo.

Las actividades deportivas tanto de regulación externa como de autorregulación soportan un cierto contenido de competición. Sin embargo, esta tendrá un tratamiento educativo, es decir, la competencia con otros, individualmente o en grupos, supone un mecanismo de regulación del propio esfuerzo, una situación de reto a superar, y no de rivalidad o puro enfrentamiento. Por otra parte, a partir de las actividades de enseñanza aprendizaje el alumno debe llegar a distinguir competición y competitividad. La primera como una finalidad más del juego o del deporte y, la segunda, como una actitud no sólo del deporte sino de otros fenómenos sociales donde toda la actividad que realiza el individuo tiene como finalidad única el éxito. Obtener el éxito en su competencia cognitiva, social o física debe tener el mismo papel educativo y la misma relevancia en la escala de valores del alumno.

Para asegurar el éxito del alumnado, el profesor ha de acercar la dificultad de la tarea a las posibilidades iniciales de ejecución del alumno de modo que mantenga el nivel de motivación adecuado para la superación de las dificultades, e ir aumentando progresivamente el grado de la dificultad a superar.

En el caso de las habilidades se irá de la experimentación (tanteo, acomodación, identificación y adaptación) a la automatización (dominio, decisión y transferencia) y de ésta al perfeccionamiento (coordinación múltiple y tecnificación).

En el caso de las aptitudes físicas se partirá del acondicionamiento físico (localización, construcción básica y capacitación) para continuar con la mejora (tanto general como específica) y de ésta, llegar a la especialización (rendimiento específico, rendimiento combinado y rendimiento máximo).

En el diseño de actividades de enseñanza de los juegos y deportes se ha de plantear, a priori, o analizar al acabar, planes y estrategias de juego y poder valorar cómo se ha desarrollado la actividad física organizada.

Con esta metodología se pretende responsabilizar al alumno, lo que es también un objetivo general de la etapa, no obstante, para poder aplicarlo es necesario que haya adquirido conocimientos previos y hábitos de trabajo suficientes que le permitan desarrollar y organizar sus propias actividades con perspectivas de éxito.

El alumno de secundaria precisa una mayor información y que esta sea más especializada. Las actividades de enseñanza no deberían diferenciarse de las actividades físicas con las que se va a enfrentar o va a elegir en el futuro, tanto en el tipo de éstas como en el grado de profundización de su planteamiento. Es necesario, por tanto, proporcionarle la información y los elementos para la autocorrección y mejora, que le permitan iniciarse en la planificación de la actividad física respecto de los objetivos responsablemente elegidos por él mismo.

La fundamentación teórica será incluida, en la medida de lo posible, en la práctica como proceso metodológico y pedagógico que permita al alumno una adquisición de conocimientos basados en ella.

Estos principios se pueden realizar bajo el soporte de las Tecnologías de la información y la comunicación y los nuevos medios y recursos educativos que ayudan a profundizar los aprendizajes y fomentar el desarrollo integral de los alumnos.

Normativa

Se aplicará la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Concretamente, se seguirán las indicaciones reflejadas en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, y el Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.

De forma más concreta, serán seguidas las indicaciones dispuestas en el Decreto 39/2022 del 29 de septiembre por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad de Castilla y León, y el Decreto 40/2022 para el Bachillerato.

Contribución al logro de los objetivos de etapa

Conforme a la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, los objetivos de la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria quedan redactados a continuación.

Además, son resaltados en negrita aquellos aspectos que principalmente son desarrollados en la materia de Educación Física a lo largo de la etapa, mostrando así la contribución de la asignatura a la adquisición de estos objetivos.

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

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

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

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

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 disciplinas, así como conocer y aplicar métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en uno 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 y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, 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 los demás, 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**.

m) **Investigar y valorar los aspectos de la cultura, tradiciones y valores** de la sociedad de Castilla y León.

n) **Reconocer el patrimonio natural de la Comunidad de Castilla y León** como fuente de riqueza y oportunidad de desarrollo para el medio rural, protegiéndolo y mejorándolo, y **apreciando su valor y diversidad.**

o) **Reconocer y valorar el desarrollo de la cultura científica en la Comunidad de Castilla y León** indagando sobre los avances en matemáticas, ciencia, ingeniería y tecnología y su valor en la transformación, mejora y evolución de su sociedad, de manera que fomente la investigación, eficiencia, responsabilidad, **cuidado y respeto por el entorno.**

Contribución a la adquisición de las competencias clave

La materia Educación Física contribuye a la adquisición de las distintas competencias clave que conforman el Perfil de salida en la siguiente medida:

Competencia en comunicación lingüística (CCL)

Algunos de los aspectos a desarrollar para mejorar la competencia en comunicación lingüística y sus descriptores operativos serán: que el alumnado sea capaz de expresarse correctamente, participar en interacciones comunicativas, comprender y valorar textos para construir conocimiento, buscar información relevante para consolidar o abordar lo realizado en clase, entre otros.

Competencia plurilingüe (CP)

Se trabajará la competencia plurilingüe incidiendo en que el alumnado se comunique de manera eficaz, respetando las diferencias lingüísticas de los participantes en los diferentes eventos físico-deportivos y actividades en las que intervenga a cualquier nivel.

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

Respecto a la competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería y sus descriptores operativos, será fundamental la búsqueda de una base científica en los principios que rigen la práctica de actividad física saludable; asimismo, la experimentación con el propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento necesita el soporte del pensamiento científico, por ejemplo, para comprender y ajustar las respuestas o exigencias a lo perseguido y deseado.

Competencia digital (CD)

El logro de una competencia digital está tácitamente presente en el desarrollo de todas las competencias específicas de esta materia, buscando que el alumnado consiga hacer un uso adecuado de las tecnologías digitales ante las necesidades y exigencias que puedan aparecer durante el proceso de aprendizaje,

transvasando dicha experiencia a su vida diaria y a la de sus seres más cercanos.

Competencia personal, social y aprender a aprender (CPSAA)

La competencia personal, social y de aprender a aprender está en la base misma del concepto de la Educación Física. El alumnado debe lograr el autoconocimiento y la autoaceptación, atendiendo y haciendo frente a la variabilidad de las circunstancias personales, sociales y del medio en que se mueve, buscando su crecimiento personal y la fortaleza colectiva.

Competencia ciudadana (CC)

En la adquisición de las diferentes competencias específicas de la materia está implícita la competencia ciudadana, promoviendo la cohesión social, el respeto a las normas, la utilización del diálogo y la búsqueda de un estilo de vida sostenible, entre otros.

Competencia emprendedora (CE)

En cuanto a la competencia emprendedora, la Educación Física contribuye a aumentar la capacidad de detectar necesidades y oportunidades en diferentes ámbitos o contextos, así como a estimular el autoconocimiento y la puesta en marcha de soluciones óptimas y creativas a las situaciones que se vayan encontrando en la práctica motriz o de cualquier otra índole.

Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

Para desarrollar la competencia en conciencia y expresión culturales se incide en la capacidad e intencionalidad expresiva del cuerpo y el movimiento, en la creación y ejecución de contenidos artísticos, su valoración, el respeto a la expresión y comunicación de las ideas, opiniones, sentimientos y emociones de los demás y el desarrollo de la convivencia.

Organigrama del departamento

El Departamento está integrado por los siguientes profesores:

D. JUAN GARCÍA DOMINGUEZ (profesor bilingüe) impartirá dos grupos bilingües y un grupo no bilingüe de 2ºESO, dos grupos bilingües de 3ºESO y dos grupos bilingües de 4ºESO. Además, será el Jefe de Departamento.

Dª NOEMÍ MORALES RODRÍGUEZ impartirá los siguientes cursos: dos grupos de 3ºESO, dos grupos de 4ºESO y tres grupos de 1º Bachillerato. Además, impartirá el Bachillerato a Distancia y será apoyo de la coordinación de patio.

D. CARLOS BAYÓN GALINDO impartirá un grupo de 2ºESO, cuatro grupos de 3º ESO, dos grupos de 4ºESO y dos grupos de 1º Bachillerato.

D. ADRIAN PECIÑA HEREÑA impartirá cuatro grupos de 1ºESO, dos grupos de 2ºESO y dos grupos de 4ºESO. Además, será el coordinador de las actividades del patio.

D. MARIO LORENZANA VELASCO impartirá tres grupos de 1ºESO, siendo tutor de uno de ellos, tres grupos de 2ºESO y la FP Básica, con dos grupos en 1º y un grupo en 2º.

b) Diseño de la evaluación inicial.

Como bien apela el Anexo II.B en Orientaciones de evaluación, en el proceso de enseñanza-aprendizaje debe atenderse a tres tipos de evaluación de acuerdo con el momento temporal en que se realiza.

En el caso de la **evaluación inicial y diagnóstica** permite conocer el punto de partida del alumnado en cuanto a conocimientos, expectativas, experiencias previas y competencias ya adquiridas; además, aporta información para diseñar la intervención a lo largo del proceso, ajustarlo a la zona de desarrollo individual del alumnado y contextualizarlo. Dicha evaluación es el paso inicial necesario para personalizar el entorno de aprendizaje para cada alumno o alumna.

Para realizar la evaluación inicial se diseñará un cuestionario con preguntas tipo test en dónde se evaluarán contenidos de todos los bloques (capacidades físicas, capacidades coordinativas, modalidades deportivas, cultura física deportiva) para determinar los conocimientos previos del alumno. A continuación, se muestra un ejemplo de evaluación inicial o diagnóstico:

¿Qué capacidad física permite realizar un trabajo durante un tiempo prolongado soportando o retrasando la aparición de la fatiga?

a. Velocidad b) Fuerza c) Resitencia d) Flexibilidad

¿Qué capacidad es usas para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular?

a. Fuerza b) Velocidad c) Resistencia d) Flexibilidad

¿Qué capacidad física permite realizar movimientos con amplitud de recorrido?

a. Velocidad b) Fuerza c) Resistencia d) Flexibilidad

¿Qué capacidad permite realizar movimientos con una sincronización de las diferentes partes del cuerpo, de una manera eficiente, fluida y con el mínimo esfuerzo?

a. equilibrio b) coordinación c) Agilidad d) Habilidades motrices básicas

¿Qué capacidad permite realizar movimientos en el mínimo tiempo posible?

a. Velocidad b) Fuerza c) Resistencia d) Flexibilidad

El atletismo tiene su orige en…

a. La antigua Roma b) La antigua Grecia

El volante es un material que se utiliza en…

a. Tenis de mesa b) Badmintón c) Tenis

En baloncesto, el área de triple está en…

a. 6 metros b) 6,50 metros c) 6,75 metros

En voleibol, un equipo puede dar máximo…

a. 2 toques b) 3 toques c) 4 toques

En balonmano, un jugador puede dar con el balón en las manos…

a. 2 pasos b) 3 pasos c) 4 pasos

¿Qué deporte practica Mireia Belmonte?

a. Gimnasia rítmica b) Natación c) Badmintón

¿Cuándo y dónde se disputaron los JJOO en España?

a. Madrid 1992 b) Sevilla 1992 c) Barcelona 1992

¿Dónde se disputaron los JJOO en 2016?

a. Londres b) Río de Janeiro c) Tokio

¿Qué deporte practican jugadoras conocidas como "las guerreras"?

a. Baloncesto b) Lucha c) Balonmano

¿En qué liga juega Pau Gasol?

a. NBA b) Liga de fútbol española c) ACB

¿Qué deporte practicaba Miguel de Induráin?

b. Atletismo b) Ciclisimo c) Triatlón

¿Qué deporte practica Javier Gómez Noya?

a. Natación b) Ciclisimo c) Triatlón

¿En cualquier de los siguientes deportes no se utiliza un implemento?

a. Golf b) Criquet c) Pelota Vasca

¿Qué deporte se practica en el famoso torneo de Wimblendón?

a. Motociclismo b) Tenis c) Fútbol

¿Cuál es el estilo más rápido de natación?

b. Braza b) Crol c) Mariposa d) Espalda

Criterios de evaluación	***Instrumento de evaluación***	***Número de sesiones***	***Agente evaluador***	***Observaciones***
1.1 Autorregular la práctica organizada de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal.	*Prueba escrita*	*1*	*Heteroevaluación*	***Prueba escrita sobre conocimientos de la asignatura.***
1.1 Autorregular la práctica organizada de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal.	*Prueba práctica*	*2*	*Coevaluación*	***Realización test físicos como evaluación inicial, no asociados a calificación.***

c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

Siguiendo el Decreto 39/2022, se escriben a continuación las competencias específicas de la materia de Educación Física, además de la relación de cada una de ellas con los descriptores operativos de las competencias clave:

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD3, 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 para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM1, STEM3, CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC1, CC2, CC3, CCEC3.

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 específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3.

El mapa de relaciones competenciales se establece en el anexo I de esta programación didáctica.

d) Metodología didáctica.

Métodos pedagógicos (estilos, estrategias y técnicas de enseñanza):

Se utilizan diferentes **metodologías activas** y **modelos pedagógicos**, con el propósito de trabajar las competencias clave y alcanzar los objetivos propuestos por el departamento.

Como ejemplo de modelos pedagógicos, el **modelo comprensivo** de iniciación deportiva se desarrolla para el tratamiento de las unidades didácticas de los deportes. Se comienza por una primera fase de conocimiento táctico y global del juego, donde se introducen puntualmente ejercicios técnicos y de aprendizaje de las técnicas específicas.

Por otro lado, el **aprendizaje cooperativo**. Supone la introducción del contenido de la unidad por parte del profesor, donde el alumnado aprende una serie de movimientos y ejecuciones. Es el ejemplo de las unidades donde se utiliza el ritmo como contenido principal (combas, aeróbic, bailes…). Posteriormente se organizan los alumnos en grupos para la preparación de un montaje coreográfico, en donde el rol protagonista de la enseñanza y aprendizaje es tomado por el alumno, que propone, ayuda, recibe y aprende de los demás.

El modelo de **autoconstrucción de materiales** es otro modelo utilizado por el departamento. El alumnado construye el material con el que se va a trabajar en la unidad. En este caso, la implicación y trabajo aumentan, se fomenta el trabajo autónomo y las relaciones de ayuda entre los alumnos. Se toma este modelo para la construcción de ringos (discos) y palas.

En cuanto a los **estilos de enseñanza**, siguiendo la pauta marcada por los principios metodológicos mencionados, se dará preferencia a aquellos estilos en los que la reflexión y el análisis por parte de los alumnos sea mayor, dejando los métodos de instrucción directa para tareas muy específicas y puntuales.

En cuanto a la **metodología de reproducción de modelos**, se utilizará de forma muy puntual el mando directo, al contrario que la asignación de tareas, que cobrará mayor protagonismo. En cuanto al **mando directo**, todas las decisiones recaen en el profesor. Los ejercicios llevan una progresión lineal de ejecución. La información es aportada por el profesor con una explicación o demostración. La organización es masiva con formaciones lineales o geométricas para mantener un control de la actividad. La ejecución es de forma simultánea y la evaluación es potestativa del profesor.

En cuanto a la **asignación de tareas**, aumenta la participación del alumno en la enseñanza. Mayor énfasis en la información inicial y el conocimiento de los resultados. El profesor no prevé el ritmo de aprendizaje de la clase. Refuerza la información con una hoja de tareas con información suplementaria. El profesor ofrece un conocimiento de los resultados de carácter individual y la evaluación también es individual.

En cuanto a la **metodología del descubrimiento**, encontramos estilos de índole más participativa por parte del alumno, y de los cuales destacamos la **resolución de problemas**: el alumno debe encontrar por sí mismo la/s solución/es. El problema tiene varias soluciones, y todas son válidas. El profesor se encargará de establecer las condiciones iniciales y motivar hacia la consecución de la tarea.

También, la **enseñanza recíproca**: la información es facilitada por el profesor y la organización es por parejas; uno realiza el papel de ejecutante y el compañero realiza la observación y corrección; papeles que se van alternando. El profesor no debe intervenir en la corrección de la ejecución.

Tipos de agrupamientos y organización de tiempos y espacios:

La organización es fundamental en nuestra materia, tanto para lograr el máximo nivel de aprendizaje como para el aprovechamiento del tiempo. A lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje se darán diversos tipos de agrupamientos, siempre teniendo en cuenta el objetivo de la tarea.

Con respecto a los **agrupamientos**, pueden ser: individual (aprendizaje inicial de pasos de baile), en parejas (diseño y presentación de calentamientos), en tríos (equipos de 3x3 en los partidos de fútbol sala), en grupos de 4 (circuito de trabajo de fuerza), o en grupos de 6 o más (para el desarrollo de la coreografía)

La **disposición de los grupos** en las tareas no siempre será la misma. Podrá ser en oleadas (como en

algunos calentamientos), en circuitos (condición física), en filas (circuito técnico de fútbol sala), en posición de juego real (bádminton, fútbol sala, ultimate), o en posición de ejecutante y espectador (para realizar coevaluaciones, en torneos).

A la hora de realizar los agrupamientos, se procede de distintas maneras: al azar, por afinidad, grupos heterogéneos o según las capacidades.

En cuanto a los **tiempos**, al ser la materia eminentemente práctica, normalmente se explican las actividades y se dispone un tiempo de práctica, el cual será interrumpido en ocasiones para aportar explicaciones o apuntes concretos según lo que se va observando.

Se procura aprovechar los **espacios** disponibles en todo momento, distribuyendo al alumnado en el mismo de diferentes maneras, dependiendo de la actividad.

e) Secuencia de unidades temporales de programación.

Se presenta la siguiente temporalización de las unidades, la cual podrá sufrir cambios en función de la disponibilidad de espacios y de la organización del departamento por la coincidencia de espacios y limitación de instalaciones y material:

	Título	***Fechas y sesiones***
PRIMER TRIMESTRE	*UD 1: Evaluación inicial*	*Septiembre / 2 sesiones*
	SA 2: Condición física (SA). Crossfit.	*Septiembre-Octubre-Noviembre / 11 sesiones*
	UD 3: Relajación, estiramientos ante dolores musculares y RCP.	*Octubre -Noviembre/ 3 sesiones*
	UD 4: Balonmano/ Twincon.	*Noviembre-Diciembre / 11 sesiones*
SEGUNDO TRIMESTRE	*UD 5: Expresión corporal*	*Enero-Febrero / 7 sesiones*
	UD 6: Alimentación y nutrición: grupos alimentos, plato de Harvard, clasificación nova. Diseñar un menú.	*Febrero / 2 sesiones*
	SA 7: Deportes alternativos: Ultimate (SA)	*Febreo-Marzo / 6 sesiones*
	UD 8: Deportes individuales malabares, atletismo / deportes de adversario judo.	*Marzo/ 7 sesiones*
TERCER TRIMESTRE	*SA 9: Deportes de Castilla y León (SA)*	*Abril / 4 sesiones*
	UD 10: Senderismo e iniciación a la orientación deportiva.	*Abril-Mayo / 8 sesiones*
	UD 11: Pickleball	*Mayo-Junio /8 sesiones*

f) En su caso, concreción de proyectos significativos.

Título	***Temporalización por trimestres***	***Tipo de aprendizaje***	***Materia / Materias***
SA 2. Conoce tu cuerpo	**1º trimestre**	Interdisciplinar	Educación Física y Biología
SA 7. Conoce deportes alternativos.	**2º trimestre**	Disciplinar	Educación Física
SA 9. Feria de juegos tradicionales de Castilla y León.	**3º trimestre**	Disciplinar	Educación Física

DESCRIPCIÓN DE LOS PROYECTOS SIGNIFICATIVOS

SA 2. Conoce tu cuerpo
Contextualización
La presente situación de aprendizaje está basada en la metodología de Aprendizaje Actitudinal / Cooperativo. Es una propuesta educativa en la que se pretende conocer tu cuerpo mediante la actividad física, conocer y aplicar diferentes métodos de entrenamiento aplicando distintos roles para presentar un proyecto final mostrando todos los aprendizajes y competencias adquiridas. Todo ello ha surgido teniendo en cuenta los intereses del alumnado y el entorno que rodea al mismo. Este proyecto será planificado y dirigido por el alumnado de 3ºESO dando herramientas al alumnado y siendo más autónomos dirigiendo sesiones a los compañeros.
Desarrollo
El proyecto consiste en aprender diferentes ejercicios y métodos de fuerza resistencia de forma dirigida, para posteriormente en pequeños grupos aprender unos de otros investigando y aprendiendo nuevos ejercicios, así como conociendo su cuerpo y trabajando interdisciplinarmente con el área de biología. Una vez realizada esta primera parte, el alumnado deberá de llevar a cabo su propuesta en pequeños grupos y realizar un video tutorial o trabajo en el que se exponga todo lo aprendido, cada uno del grupo tendrá un rol concreto el cual se rotará. Finalmente expondrá su propuesta al resto de compañeros llevándose a cabo de forma práctica.

SA 7. Conoce deportes alternativos
Contextualización
La presente situación de aprendizaje se basa en practicar y vivenciar uno o varios deportes alternativos, los cuales ofrecen numerosas posibilidades de práctica igualitaria, pues la gran mayoría del alumnado los desconoce.
Desarrollo
En primer lugar, se destinan 5 sesiones al aprendizaje y desarrollo práctico del ultimate, a modo de ejemplo de deporte alternativo. En segundo lugar, los alumnos se dividen en 4 grupos. Cada grupo realizará un trabajo de documentación y búsqueda con relación a un deporte alternativo concreto, siendo éstos el tripela, colpbol, rugby tag y datchball entre otros. Se les asignará un deporte alternativo a través de un sorteo a cada grupo. Cada grupo de alumnos deberá realizar una exposición del deporte que le fue asignado en una de las sesiones. Para ello, deberán: • Explicar las normas para poder practicar su deporte. • Asegurarse de que los compañeros respetan las normas y a los distintos componentes: compañeros de equipo, rivales y directores del deporte. • Realizar labores de arbitraje.

SA 7. Feria de juegos tradicionales de Castilla y León
Contextualización
La situación parte de la necesidad de conocer y practicar diversos juegos populares y tradicionales de la comunidad autónoma de Castilla y León. Son actividades que, con el paso del tiempo, se van perdiendo, al haberse desarrollado nuevas formas de entretenimiento.
Desarrollo
Desde la materia de Educación Física se muestran diferentes juegos populares, a nivel teórico y práctico. Los alumnos, en grupos de 4-5, escogen uno de estos juegos para elaborar un trabajo de investigación sobre el juego elegido. Entre otras actuaciones de investigación, deberán consultar a sus abuelos y/o padres acerca de cómo jugaban, dónde, y con qué reglas, principalmente. Esto sirve para extender el proyecto hacia otras personas, que aportan información desde la experiencia, trabajando así la cultura y herencia de elementos populares. Una vez obtenida toda la información, los alumnos elaboran una actividad relacionada con el juego escogido, con sus reglas y detalles. Estas actividades son posteriormente dirigidas a sus compañeros, con el objetivo de que participen y jueguen. De esta manera, se establece un recorrido de postas, donde los alumnos van rotando y practicando los diferentes juegos propuestos.

g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

	Materiales	***Recursos***
Impresos	Textos y libros de relacionados con los temas en cuestión.	Fichas y apuntes.
Digitales e informáticos, audiovisuales y multimedia	Páginas, blogs y vídeos de consulta de otros profesionales del gremio.	Power Points, Kahoots.
Manipulativos	Material propio de educación física.	Ampliación de los materiales disponibles en el departamento para dar los contenidos que se preveen.
Otros	Material autoconstruido para hacer juegos malabares y juegos populares.	Materiales de desecho como pueden ser los bricks de leche, botellas de agua…

h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

Planes, programas y proyectos	***Implicaciones de carácter general desde la materia***	***Temporalización*** *(indicar la SA donde se trabaja)*
Plan de Lectura	Se propone la realización de actividades que supondrán la promoción del hábito de la lectura. Son las siguientes: • Lectura 1: ¿Es bueno correr para el asma? • Lectura 2: Bacterias que viven en el sudor generan el mal olor corporal • Lectura 3: El desayuno • Lectura 4: El tabaco: arma de destrucción masiva • Lectura 5: El flato: mito o realidad • Lectura 6: Lesiones deportivas más frecuentes • Lectura 7: Cuidamos la espalda • Lectura 8: Expresión corporal, mimo, pantomima, teatro mudo y… Marcel Marceau • Lectura 9: Micro hábitos Saludables. Beatriz Crespo. • Lectura 10: Ejercicio: cómo es que nunca evolucionamos para hacer ejercicio. Daniel E. Lieberman. Cada una de estas actividades irán acompañadas de una serie de preguntas para evaluar la comprensión lectora, la capacidad de síntesis y expresión escrita.	Cada profesor considerará, en qué unidades didácticas incluir las actividades y su temporalización.
Plan de Convivencia	Las actividades prácticas que se desarrollan a diario en la asignatura suponen un trabajo fundamental de relaciones interpersonales, principalmente con el trabajo en grupos. Se plantean actividades motrices que implican la adquisición grupal de un objetivo, o varios. Serán fundamentales el respeto entre iguales y hacia el profesorado, y la resolución de conflictos. El uso compartido de espacios de práctica, materiales y uso de los vestuarios supone un trabajo de la convivencia en el centro escolar.	En todas las unidades didácticas.

i) Actividades complementarias y extraescolares.

Actividades complementarias y extraescolares	*Breve descripción de la actividad*	*Temporalización*
Escalada	Salida al rocódromo SKALA ROCO, en Burgos. 2 horas de práctica de la escalada con monitores especializados.	2º trimestre
Carrera solidaria	Desarrollar las habilidades tratadas durante el 1er trimestre en relación con el ritmo de carrera y dentro de uno de los proyectos significativos propuestos para este curso.	3er trimestre
Día de la Educación Física en la calle	Desarrollar actividades ya tratadas en clase en el entorno cercano, aprovechando su acondicionamiento e instalaciones: carrera por el parque, circuito de parkour, pelota mano, campeonatos de bádminton…	3er trimestre

j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

El alumnado presenta una gran diversidad, que debe atenderse adecuadamente desde la asignatura. Así, disponemos las adaptaciones que se realizan según el caso específico.

Alumnos con dificultades o problemas puntuales

Los alumnos que presenten enfermedad leve, indisposición, lesiones de carácter leve, etc., deberán presentar un justificante médico que indique claramente el problema y el tiempo que precise la recuperación.

Mientras tanto, el alumno deberá realizar un seguimiento diario de las sesiones, tomando nota de aquello que el profesor le proponga, y que deberá entregar en los plazos que el docente determine.

Además, colaborará con la clase en los momentos que se precisen ayudas para la utilización del material, arbitraje, anotaciones, encargarse de la música... siempre que sea posible y necesario.

Si no pudiera realizar uno de los procedimientos dispuestos para la calificación, se dispondrá al alumno otra prueba alternativa que determine la adquisición de los aprendizajes correspondientes.

Alumnos con dificultades pero que pueden realizar la práctica de forma adaptada

Los alumnos que presenten problemas médicos que les impidan la realización normal de las actividades y que no precisen de adaptación curricular significativa, deberán presentar un certificado médico que indique claramente el problema.

Ante la situación, el departamento de Educación Física preparará actividades alternativas adaptadas.

Alumnos con dificultades que les impidan la total realización de la parte práctica

Los alumnos que durante todo el curso no puedan realizar las sesiones prácticas serán calificados con pruebas diferentes a las ordinarias, como se explica en el apartado de evaluación.

En las sesiones prácticas, durante la realización de actividades, se intentará implicar a estos alumnos en la organización de la clase, control del material, arbitrajes y demás colaboración que el profesor solicite.

Alumnos que precisan de adaptación curricular significativa

Los alumnos que precisen de dicha adaptación dispondrán una programación diferente a sus compañeros, de acuerdo con las indicaciones establecidas por el departamento de orientación. Estas adaptaciones irán dirigidas a los elementos curriculares, como los criterios de evaluación y los contenidos, dependiendo del nivel de aprendizaje.

k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

Procedimientos e instrumentos de evaluación

Los procedimientos utilizados en la asignatura serán:

- **Observación sistemática** (comprobación directa de si los alumnos han adquirido el aprendizaje, o de si cumplen ciertas conductas observables).
- **Análisis de las producciones escritas de los alumnos** (trabajos / tareas individuales o grupales que los alumnos diseñan, principalmente teóricas).
- **Pruebas de carácter oral** (preguntas directas para comprobar el aprendizaje, exposiciones orales, grabaciones en vídeo con explicaciones de los contenidos pertinentes).
- **Pruebas de ejecución práctica** (todo tipo de pruebas de ejecución físico-deportiva).

Con respecto a los vídeos: de forma puntual, se pedirá a los alumnos la realización de vídeos de exposiciones orales, donde puedan demostrar la adquisición de los contenidos. También, el profesor realizará grabaciones a los grupos de alumnos, en momentos concretos y con previo aviso, como la presentación de coreografías grupales. Dichas grabaciones serán utilizadas para poder realizar una adecuada evaluación, y no serán transferidas ni difundidas por ningún medio, guardadas en la plataforma educativa OneDrive, y se eliminarán a final de curso si no existen reclamaciones.

Dichos procedimientos serán utilizados en cada uno de los trimestres del curso, y podrán ser ejecutados con unos instrumentos de evaluación u otros. Estos instrumentos podrán ser registros de anécdotas, listas de control, rúbricas, escalas de valoración y demás planillas en las que se recojan datos sobre los aprendizajes que los alumnos van alcanzando.

Criterios de calificación

Se ha asociado cada criterio a los diferentes instrumentos, los cuales tendrán un peso en conjunto de:

- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié en la puesta en práctica (señalados en **color azul**) que tienen en cuenta los aspectos motrices tendrá el mayor peso de la nota con un **50%**. Mediante tareas prácticas y de ejecución de los aprendizajes impartidos a lo largo del trimestre, y también exposiciones orales o presentaciones de trabajos ante los compañeros. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación de pruebas de ejecución práctica.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen referencia a la reflexión, conceptualización y el conocimiento de los contenidos (señalados en **color rojo**) tendrá un peso en la nota del **20%**. Exámenes escritos o la realización de trabajos teóricos asignadas por el profesor son ejemplos de los procedimientos que se utilizarán para conformar dicha parte de la nota. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación del análisis de las producciones escritas de los alumnos.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen referencia a exposiciones sobre diferentes contenidos asociados a los criterios y competencias (señalados en **color verde**) tendrá un peso en la nota del **10%**. Exposiciones orales en clase, podcast, videos explicando diferentes actividades, etc. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de pruebas de carácter oral.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen referencia a la predisposición hacia la práctica. Aspectos actitudinales y comportamentales observables del día a día de la asignatura (señalados en **color amarillo**), tendrán un peso en la nota del **20%**. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación de observación sistemática.

Para la nota final de la asignatura, se realizará la media ponderada de los criterios, una vez realizadas las recuperaciones correspondientes a cada evaluación.

En cuanto a la parte actitudinal, el Departamento acuerda tener en cuenta el cumplimiento de los siguientes aspectos, relacionados con los criterios de evaluación 1.7 / 3.2 /3.3 /4.2.

- Realizar el aseo diario (toalla, ropa para cambiarse, etc.).
- Traer el material para el desarrollo de la materia.
- Mostrar buen comportamiento y disposición para la realización de la asignatura.
- Prestar atención a las explicaciones, sin interrumpir ni molestar.
- Colaboración en la puesta y recogida de material, demostración de buen compañerismo, así como cuidar y reponer el material que se rompa por un mal uso.
- Utilización de calzado adecuado para el normal desarrollo de la clase; esto es, que esté firmemente sujeto al pie (para proporcionar estabilidad) con los cordones bien atados por fuera, sin holgura para evitar posibles accidentes (a uno mismo y a los demás compañeros) y sin plataforma en la suela.
- No se permitirá el uso de ropa de calle, pantalón vaquero y otros, siendo obligatoria una vestimenta adecuada (ropa deportiva) para la práctica de actividad física, así como evitar el consiguiente riesgo de lesión en las clases. Las personas que no traigan ropa deportiva no podrán realizar la clase evitando riesgos de caída o lesiones, así como cada 3 días que no realicen dicha práctica, por este motivo, se les calificará de forma negativa en dichos criterios, repercutiendo negativamente también en los criterios relacionados con la parte práctica de la unidad que se esté desarrollando.
- El alumnado en las clases deberá llevar camisetas, no utilizando únicamente tops o llevando el torso al aire.
- Está prohibido masticar chicle, comer o similares antes, durante y después de las clases.
- Aquellos alumnos, que lleven el pelo largo impidiéndoles la correcta visión durante las clases prácticas, deberán llevarlo recogido para un normal desarrollo de la actividad deportiva.
- Queda prohibido, durante las clases prácticas, portar o llevar anillos, cadenas, relojes, pulseras metálicas, pendientes de aro que supongan un riesgo innecesario para los alumnos.

Uso incorrecto de la IA

En caso de que exista un uso inadecuado de la IA por parte del alumnado para la entrega de tareas escritas, trabajos, presentaciones digitales y otras pruebas de evaluación y calificación, el profesor podrá sustituir dicha tarea por otra que considere adecuada según el contenido y los criterios de evaluación determinados. Entre otras: examen escrito, tarea escrita o exposición oral sobre el contenido.

Recuperación de evaluaciones suspensas durante el curso

Si el alumno no supera la evaluación, el profesor determinará la manera de recuperar dicha evaluación al comienzo de la siguiente. Podrán disponerse pruebas de carácter teórico, práctico, trabajos y demás procedimientos que el profesor determine, para superar los criterios que no haya alcanzado el alumno en la evaluación. En caso de ser inferior a 5, será convocado a la prueba final.

Prueba final

Si el alumno no supera la materia al término del curso escolar, se dispondrá un examen final. Los criterios de evaluación tratados y los contenidos que componen dicha prueba serán los correspondientes a lo que el alumno suspendió durante el curso. Ejemplos:

- Si suspendió la primera y segunda evaluación, pero aprobó la tercera, deberá examinarse de lo correspondiente a la primera y segunda.
- Si suspendió las 3 evaluaciones del curso, deberá examinarse de toda la materia.

Alumnos con dificultades que les impidan la total realización de la parte práctica

Los alumnos que durante todo el curso no puedan realizar las sesiones prácticas serán calificados de la siguiente manera, en cada una de las evaluaciones:

- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié a la reflexión, conceptualización y el conocimiento de los contenidos de carácter teórico práctico tendrá un valor del 70%. Exámenes escritos o la realización de trabajos teóricos-prácticos escritos, asignadas por el profesor son ejemplos de los procedimientos que se utilizarán para conformar dicha parte de la nota. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación del análisis de las producciones escritas de los alumnos.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié a exposiciones sobre diferentes contenidos asociados a los criterios y competencias tendrán un valor del 10%. Exposiciones orales en clase, podcast, videos explicando diferentes actividades, etc. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de pruebas de carácter oral.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié a la predisposición hacia la práctica sumará un 20%. Aspectos actitudinales y comportamentales observables del día a día de la asignatura. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación de observación sistemática.

En las sesiones prácticas, durante la realización de actividades, se intentará implicar a estos alumnos en la organización de la clase, control del material, arbitrajes y demás colaboración que el profesor solicite.

l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

Con el fin de mejorar la labor docente y la programación, se seguirán las siguientes medidas:

- Durante todo el curso, en las reuniones de departamento, los profesores comprobarán el cumplimiento de la programación y se irán reflejando los problemas que se hayan presentado. Del mismo modo se señalarán todas las propuestas que han sido acertadas y nuevas ideas que puedan surgir.
- Al finalizar cada Unidad Didáctica se evaluará su resultado y posibles modificaciones.
- En la Memoria de fin de curso se hará una evaluación general de la programación, comprobando su grado de cumplimiento. Del mismo modo se plantearán mejoras para años posteriores.
- Se seguirán los proyectos de evaluación que la Jefatura de Estudios propone cada año.
- Cuestionario al final de curso a los alumnos, donde evaluaran el curso, tanto los contenidos como las metodologías planteadas.

Para esto se valorarán ciertos aspectos, con la siguiente escala, siendo 1 la menor puntuación en el ítem, y 5 la mayor puntuación:

	1	2	3	4	5
1.- Adquisición de las Competencias Clave.					
2.- Adecuación de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación a las características y necesidades de los alumnos/as.					
3.- Distribución equilibrada y apropiada de los contenidos.					
4.- Idoneidad de la metodología y los materiales curriculares.					
5.- Adecuación y aprovechamiento de los recursos materiales del Centro.					
6.- Aplicación y utilización de las TICs.					
7.- Eficacia de las medidas de atención a la diversidad: medidas de refuerzo, apoyo y adaptaciones curriculares.					
8.- Adecuación de las actividades del Plan de Fomento de la Lectura.					
9.- Utilidad y organización de las Act. Complementarias y Extraescolares.					
10.- Flexibilidad y utilidad de la programación como herramienta para conseguir los objetivos y competencias básicas planteadas.					
Seguimiento y ajuste con los resultados obtenidos:					
11.- Cumplimiento de la secuenciación de las unidades didácticas.					
12.- Los objetivos conseguidos se corresponden con los previstos.					
13.- Los niveles alcanzados se corresponden con los previstos.					
14.- La interpretación de los resultados es coherente con la realidad del aula.					

m) Criterios de integración de las TIC en la enseñanza curricular.

El departamento incorporará el uso de las siguientes herramientas para la integración de las TIC en la enseñanza curricular:

- Plataforma para la distribución de tareas y entregas en formato digital, así como chat directo tanto con el grupo como con un/a alumno/a en concreto: *Microsoft TEAMS.*
- Herramientas de creación de contenido digital para la elaboración de presentaciones digitales, como apoyo de una exposición oral: *Canva, Microsoft Power Point.*
- Apps para la realización de recorridos de orientación deportiva y contenidos relacionados con la actividad física en el medio natural: *iOrienteering, GPS orienteering.*
- App para los contenidos de alimentación y nutrición: *Yuka.*
- Enlaces directos de páginas web para realizar búsquedas seguras a la hora de enfocar la investigación sobre contenidos como juegos del mundo, juegos tradicionales o diferentes deportes convencionales y alternativos: *Pubmed, Dialnet, Google Académico.*

Los criterios de evaluación son los establecidos en esta tabla y los contenidos de la materia se enumeran en el anexo II de esta programación didáctica. Por otra parte, los contenidos transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 38/2022, de 29 de septiembre.

Criterios de evaluación	*Descriptores*	*Peso CE*	*Contenidos de la materia*	*Contenidos transversales*	*Instrumento de evaluación*	*Agente evaluador*	*SA*
1.1 Autorregular la práctica organizada de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal.	STEM1, STEM5, CPSAA4	4,44	Autorregulación del entrenamiento. Balance energético y actividad física. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.	CT12	*Trabajo de investigación*	*Heteroevaluación*	*2*
					Trabajo de investigación	*Heteroevaluación*	*3*
1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos.	STEM1, STEM5	2,38	Autorregulación del entrenamiento. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.	CT7/CT12	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*1, 2*
1.3 Introducir en sus rutinas diarias el desarrollo de una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales.	STEM2, CPSAA2, CPSAA4	4,44	Alimentación saludable. Balance energético… Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Práctica de técnicas de respiración y relajación. Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.	CT7/CT11/CT12	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*3*
					Trabajo de investigación	*Heteroevaluación*	*6*
1.4 Comenzar a adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	STEM5, CPSAA2	13,1	Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.	CT7/CT12/CT15	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*Todas*
1.5 Empezar a adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la	STEM5, CPSAA2	1,19	Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.	CT12	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*2*

práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.			Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.				
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	CCL2, STEM2	4,44	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).	CT11/CT12	*Trabajo de investigación*	*Heteroevaluación*	*2, 3*
1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4	5	Suplementación y dopaje en el deporte. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.	CT6/CT7/CT8 /CT11/CT15	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación* *Autoevaluación*	*Todas*
1.8 Desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	CD2, CD4	2,86	Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.	CT4/CT10/CT 12	*Prueba oral*	*Heteroevaluación*	*2, 10*
1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado.	CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4	7,14	Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.	CT4/CT10	*Prueba oral*	*Heteroevaluación*	*2, 6, 8, 9, 10*
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.	STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	3,57	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. Capacidades condicionales: Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.	CT7/CT11/CT 15	*Prueba práctica*	*Heteroevaluación* *Coevaluación* *Autoevaluación*	*4, 7, 11*

2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación.	STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3	2,38	Búsqueda de la respuesta 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. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.	CT5/CT11/CT15	*Prueba práctica*	*Heteroevaluación*	*4, 7*
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.	STEM1, CPSAA5, CE2, CE3	5,95	Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. 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.	CT9/CTCT11	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*4, 7, 9, 11*
					Prueba práctica	*Heteroevaluación*	*8*
2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades y valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje.	CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3	13,1	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físicodeportivas: identificación y corrección de errores comunes. Autorregulación emocional: Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.	CT7/CT11/CT15	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*Todas*
						Autoevaluación	
3.1 Practicar y colaborar 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.	CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3	5,95	Exigencias y presiones de la competición. Respeto a las reglas: Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo. Habilidades sociales: Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices	CT7/CT15	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*4, 7, 9, 11*
					Prueba práctica	*Heteroevaluación*	*8*
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con progresiva autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3	5	Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido. Respeto a las reglas: Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo. Habilidades sociales: Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices	CT6/CT7/CT11/CT15	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*Todas*
					Prueba práctica	*Heteroevaluación*	
					Prueba práctica	*Heteroevaluación*	

3.3 Relacionarse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3	5	Identificación, rechazo y contención 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. Habilidades sociales: Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices	CT2/CT5/CT6	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*Todas*
4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes y evolución.	CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4	4,44	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.	CT6/CT11/CT15	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*5*
					Trabajo de investigación	*Heteroevaluación*	*9*
4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento.	CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4	5	Deporte y perspectiva de género: Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.	CT6/CT8	*Otro: .....*	*Heteroevaluación*	*Todas*
4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas.	CCL1, CPSAA3, CC3, CEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	1,19	Usos comunicativos de la corporalidad: Técnicas específicas de expresión corporal. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.	CT7/CT8/CT9/CT15	*Prueba práctica*	*Heteroevaluación*	*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 dirigidas a la conservación de los espacios en los que se desarrollen.	STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3	1,19	Normas de uso: Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares). Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.	CT12/CT14	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*10*
5.2 Organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	STEM5, CC4, CE1, CE3	2,22	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. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.	CT1/CT11/CT12/CT14	*Trabajo de investigación*	*Heteroevaluación*	*10*

ANEXO I. MAPA DE RELACIONES COMPETENCIALES

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC			
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4
Competencia específica 1		X				X			X	X			X		X		X			X		X											
Competencia específica 2		X	X						X		X			X		X			X			X	X						X	X				
Competencia específica 3	X				X			X				X							X		X		X	X	X	X						X	
Competencia específica 4	X						X											X			X				X	X		X			X	X	X	X
Competencia específica 5				X						X			X														X							

ANEXO II. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA ASOCIADOS A CRITERIOS Y COMPETENCIAS

3º ESO

PRIMERA EVALUACIÓN

- UD 1: Evaluación inicial
- SA 2: Condición física (SA). Crossfit.
- UD 3: Relajación, estiramientos ante dolores musculares y RCP.
- UD 4: Balonmano/ Twincon.

SEGUNDA EVALUACIÓN

- UD 5: Expresión corporal
- UD 6: Alimentación y nutrición: grupos alimentos, plato de Harvard, clasificación nova. Diseñar un menú.
- SA 7: Deportes alternativos: Ultimate (SA)
- UD 8: Deportes individuales malabares, atletismo / deportes de adversario judo.

TERCERA EVALUACIÓN

- SA 9: Deportes de Castilla y León (SA)
- UD 10: Senderismo e iniciación a la orientación deportiva.
- UD 11: Pickleball.

A. Vida activa y saludable.

- Salud física: Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación del entrenamiento. Alimentación saludable. Balance energético y actividad física. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte.

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

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.

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

- Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

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

- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

- 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. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.

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

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

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

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

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

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

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

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

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

- Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

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

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

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

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

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso: Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.

- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva 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.

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

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

ANEXO III: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO

CT1. La comprensión lectora.

CT2. La expresión oral y escrita.

CT3. La comunicación audiovisual.

CT4. La competencia digital.

CT5. El emprendimiento social y empresarial.

CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.

CT7. La educación emocional y en valores.

CT8. La igualdad de género.

CT9. La creatividad

CT10. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.

CT11. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

CT12. Educación para la salud.

CT13. La formación estética.

CT14. La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.

CT15. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

ANEXO IV: MEDIDAS DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Debido al carácter eminentemente práctico y a la continuidad de los saberes básicos / contenidos a lo largo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, aquellos alumnos que suspendieron la asignatura en cursos anteriores podrán superar la materia aprobando, al menos, 2 evaluaciones (1ª y 2ª evaluación) del presente curso (deberán alcanzar el 50% de la suma de los criterios). Se reforzarán aquellos contenidos donde el alumnado tenga dificultad, estando estos asociados con los criterios de evaluación y competencias específicas. Se proporcionará diferentes materiales, recursos, así como se utilizará diferentes metodologías y ritmos de aprendizaje ayudando alcanzar los objetivos propuestos.

Si, pese a lo anterior, el alumno sigue sin aprobar, se dispondrá una prueba escrita de carácter teórico-práctico al término del presente curso, que englobará los saberes básicos o contenidos más relevantes de la materia. Igualmente, el alumno debe alcanzar el 50% de la calificación, teniendo en cuenta la suma de los criterios. Para ello, se le proporcionará al alumnado diferente material, realización de tareas en las que el profesor realizará una evaluación formativa con el fin de alcanzar las competencias, objetivos y criterios del curso correspondiente.

ANEXO V: EVALUACIÓN FINAL DE SECUNDARIA

De acuerdo con la Orden EDU/1597/2021, de 16 de diciembre, por la que se concreta la actuación de los equipos docentes y los centros educativos de Castilla y León que impartan Educación Secundaria Obligatoria en materia de evaluación, promoción y titulación, a continuación, se concretan las medidas adoptadas por el Departamento de Educación Física.

Alumnado que no ha superado los criterios

Con carácter previo a la celebración de la sesión de evaluación final, se incluirá una prueba final para aquellos alumnos que no hayan superado el 50% de la suma de los criterios.

Esta prueba final versará sobre los contenidos impartidos durante el curso y será de carácter escrita. También podrán disponerse actividades de carácter oral y práctico, en caso de que el profesor lo determine.

Como criterios de evaluación, aquel alumno que alcance un mínimo de un 50% de la suma de los criterios, se considerará que supera la prueba y los objetivos del curso

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

4º ESO

Junta de Castilla y León
Consejería de Educación

I.E.S FRAY PEDRO DE URBINA

MIRANDA DE EBRO (BURGOS)

CURSO 2026-2027

NOEMÍ MORALES RODRÍGUEZ

JUAN GARCÍA DOMÍNGUEZ

CARLOS BAYÓN GALINDO

ADRIAN PECIÑA HEREÑA

MARIO LORENZANA VELASCO

ÍNDICE:

a) Introducción: conceptualización y características de la materia. Contribución al logro de los objetivos de etapa. Contribución a la adquisición de las competencias clave. Organigrama de departamento.

b) Diseño de la evaluación inicial.

c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

d) Metodología didáctica.

e) Secuencia de unidades temporales de programación.

f) En su caso, concreción de proyectos significativos.

g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

i) Actividades complementarias y extraescolares.

j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

m) Criterios de integración de las TIC en la enseñanza curricular.

a) Introducción: conceptualización y características de la materia. Contribución al logro de los objetivos de etapa. Contribución a la adquisición de las competencias clave. Organigrama de departamento.

Conceptualización y características de la materia

La sociedad actual demanda la incorporación, a la cultura y a la educación, de aquellos conocimientos, destrezas y capacidades que, relacionados con el cuerpo y su actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida. En relación con ellos existe, por otra parte, una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, de la mejora de la imagen corporal y la forma física, y de la utilización constructiva del ocio mediante las actividades recreativas y deportivas.

La materia de Educación Física se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización significante del comportamiento humano y a asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. Su enseñanza implica tanto mejorar sus posibilidades de acción, como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la acción misma. Asimismo, la educación a través del cuerpo y del movimiento conlleva además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognitivos.

El desarrollo de la competencia motriz a través de la práctica continuada de actividades físicas requiere además vincular dicha práctica a una escala de actitudes, valores y normas y al conocimiento de los efectos que ésta, o su ausencia, tiene sobre el desarrollo personal. Por las características específicas de la Educación Secundaria Obligatoria (pubertad y adolescencia), es posible educar en el conocimiento de por qué y para qué realizan una determinada actividad, a programarla y a seleccionarla en función de sus capacidades, intereses y finalidades, y a evaluar el rendimiento obtenido, es decir, a aprender a gestionar su actividad física de forma autónoma.

El deporte y la actividad física van apareciendo ante los alumnos no ya como un juego sino como un fenómeno cultural con implicaciones sociológicas, culturales, estéticas y económicas, un fenómeno que han de ser capaces de valorar críticamente. Por otra parte, la actividad física y deportiva contribuye a moderar o eliminar ciertos hábitos cuya aparición a menudo coincide con este momento evolutivo como son el consumo de tabaco, alcohol, etc.

Así pues, la Educación Física contempla situaciones y contextos de aprendizaje variados. La lógica interna de las situaciones o actividades motrices propuestas se convierte en una herramienta imprescindible de la programación de la materia.

La materia se estructura en torno a cinco tipos de situaciones motrices diferentes, caracterizados, cada uno de ellos, por rasgos comunes de lógica interna y diferentes a los de los otros tipos: En entornos estables, situaciones basadas usualmente en modelos técnicos de ejecución y, en las que resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces. De oposición, en ellas resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la acción, la oportunidad el momento de llevarla a cabo, y la ejecución de dicha decisión. De cooperación, con o sin oposición, en las que se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo. De adaptación al entorno, el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre y su finalidad es adaptarse al entorno y a la actividad. De índole artística o de expresión, las respuestas motrices requeridas tienen finalidades artísticas, expresivas y comunicativas, son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo.

Los niveles que la Educación Física plantea tienen que adecuarse al nivel de desarrollo de los alumnos, teniendo siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto de la materia. Disfrutar de una adecuada competencia motriz permite al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar, siendo estas propias de las actividades físico-deportivas o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Asimismo, les proporciona los conceptos y procedimientos elementales que les permitan hacerlo de forma autónoma, adoptando actitudes positivas y responsables en lo que al cuidado del cuerpo y de la salud físico-psíquica se refiere.

Las diferencias que muestran los alumnos son un punto de partida de las actividades de aprendizaje, ya que éstas deben concretarse teniendo en cuenta a cada grupo o a cada uno de ellos. El objetivo consiste en asegurar que el alumno progresa y mantiene su nivel de esfuerzo y motivación por superar cotas cada vez más altas. En definitiva, se trata de mejorar su competencia motriz, favoreciendo el trabajo en equipo y fomentando así el compañerismo y la cooperación.

Este aprendizaje activo debe ir orientado a favorecer que los estudiantes trabajen en pequeños grupos para aprender con, de y para sus compañeros. Cada estudiante debe ser corresponsable de su propio aprendizaje, pero también y muy especialmente, del aprendizaje de todos y cada uno de sus compañeros de grupo. Con las actividades físicas cooperativas se debe propiciar el incremento de la autoestima de cada estudiante, su integración y aceptación en el grupo, despertar el interés y el gusto por la actividad física, propiciar la responsabilidad en la participación en un grupo, demostrar que a pesar de no ser competitiva una actividad también puede ser divertida, valorar los logros en el proceso y no el resultado y promover climas positivos.

Las relaciones sociales entre iguales son importantes para aprender y, por lo tanto, lo son para el desarrollo de la personalidad. Así, el aprendizaje cooperativo, también servirá para abordar la educación en valores. Tanto en los juegos como en las actividades físicas o expresivas, las situaciones de oposición y las estructuras cooperativas se llevan a cabo procesos en los que se requiere atender la comunicación positiva en grupo, la coordinación de labores y el establecimiento de relaciones entre los miembros del grupo de cara a la consecución de un objetivo.

Las actividades deportivas tanto de regulación externa como de autorregulación soportan un cierto contenido de competición. Sin embargo, esta tendrá un tratamiento educativo, es decir, la competencia con otros, individualmente o en grupos, supone un mecanismo de regulación del propio esfuerzo, una situación de reto a superar, y no de rivalidad o puro enfrentamiento. Por otra parte, a partir de las actividades de enseñanza aprendizaje el alumno debe llegar a distinguir competición y competitividad. La primera como una finalidad más del juego o del deporte y, la segunda, como una actitud no sólo del deporte sino de otros fenómenos sociales donde toda la actividad que realiza el individuo tiene como finalidad única el éxito. Obtener el éxito en su competencia cognitiva, social o física debe tener el mismo papel educativo y la misma relevancia en la escala de valores del alumno.

Para asegurar el éxito del alumnado, el profesor ha de acercar la dificultad de la tarea a las posibilidades iniciales de ejecución del alumno de modo que mantenga el nivel de motivación adecuado para la superación de las dificultades, e ir aumentando progresivamente el grado de la dificultad a superar.

En el caso de las habilidades se irá de la experimentación (tanteo, acomodación, identificación y adaptación) a la automatización (dominio, decisión y transferencia) y de ésta al perfeccionamiento (coordinación múltiple y tecnificación).

En el caso de las aptitudes físicas se partirá del acondicionamiento físico (localización, construcción básica y capacitación) para continuar con la mejora (tanto general como específica) y de ésta, llegar a la especialización (rendimiento específico, rendimiento combinado y rendimiento máximo).

En el diseño de actividades de enseñanza de los juegos y deportes se ha de plantear, a priori, o analizar al acabar, planes y estrategias de juego y poder valorar cómo se ha desarrollado la actividad física organizada.

Con esta metodología se pretende responsabilizar al alumno, lo que es también un objetivo general de la etapa, no obstante, para poder aplicarlo es necesario que haya adquirido conocimientos previos y hábitos de trabajo suficientes que le permitan desarrollar y organizar sus propias actividades con perspectivas de éxito.

El alumno de secundaria precisa una mayor información y que esta sea más especializada. Las actividades de enseñanza no deberían diferenciarse de las actividades físicas con las que se va a enfrentar o va a elegir en el futuro, tanto en el tipo de éstas como en el grado de profundización de su planteamiento. Es necesario, por tanto, proporcionarle la información y los elementos para la autocorrección y mejora, que le permitan iniciarse en la planificación de la actividad física respecto de los objetivos responsablemente elegidos por él mismo.

La fundamentación teórica será incluida, en la medida de lo posible, en la práctica como proceso metodológico y pedagógico que permita al alumno una adquisición de conocimientos basados en ella.

Estos principios se pueden realizar bajo el soporte de las Tecnologías de la información y la comunicación y los nuevos medios y recursos educativos que ayudan a profundizar los aprendizajes y fomentar el desarrollo integral de los alumnos.

Normativa

Se aplicará la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Concretamente, se seguirán las indicaciones reflejadas en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, y el Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.

De forma más concreta, serán seguidas las indicaciones dispuestas en el Decreto 39/2022 del 29 de septiembre por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad de Castilla y León, y el Decreto 40/2022 para el Bachillerato.

Contribución al logro de los objetivos de etapa

Conforme a la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, los objetivos de la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria quedan redactados a continuación.

Además, son resaltados en negrita aquellos aspectos que principalmente son desarrollados en la materia de Educación Física a lo largo de la etapa, mostrando así la contribución de la asignatura a la adquisición de estos objetivos.

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

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

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

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

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 disciplinas, así como conocer y aplicar métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en uno 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 y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, 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 los demás, 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**.

m) **Investigar y valorar los aspectos de la cultura, tradiciones y valores** de la sociedad de Castilla y León.

n) **Reconocer el patrimonio natural de la Comunidad de Castilla y León** como fuente de riqueza y oportunidad de desarrollo para el medio rural, protegiéndolo y mejorándolo, y **apreciando su valor y diversidad.**

o) **Reconocer y valorar el desarrollo de la cultura científica en la Comunidad de Castilla y León** indagando sobre los avances en matemáticas, ciencia, ingeniería y tecnología y su valor en la transformación, mejora y evolución de su sociedad, de manera que fomente la investigación, eficiencia, responsabilidad, **cuidado y respeto por el entorno.**

Contribución a la adquisición de las competencias clave

La materia Educación Física contribuye a la adquisición de las distintas competencias clave que conforman el Perfil de salida en la siguiente medida:

Competencia en comunicación lingüística (CCL)

Algunos de los aspectos a desarrollar para mejorar la competencia en comunicación lingüística y sus descriptores operativos serán: que el alumnado sea capaz de expresarse correctamente, participar en interacciones comunicativas, comprender y valorar textos para construir conocimiento, buscar información relevante para consolidar o abordar lo realizado en clase, entre otros.

Competencia plurilingüe (CP)

Se trabajará la competencia plurilingüe incidiendo en que el alumnado se comunique de manera eficaz, respetando las diferencias lingüísticas de los participantes en los diferentes eventos físico-deportivos y actividades en las que intervenga a cualquier nivel.

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

Respecto a la competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería y sus descriptores operativos, será fundamental la búsqueda de una base científica en los principios que rigen la práctica de actividad física saludable; asimismo, la experimentación con el propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento necesita el soporte del pensamiento científico, por ejemplo, para comprender y ajustar las respuestas o exigencias a lo perseguido y deseado.

Competencia digital (CD)

El logro de una competencia digital está tácitamente presente en el desarrollo de todas las competencias específicas de esta materia, buscando que el alumnado consiga hacer un uso adecuado de las tecnologías digitales ante las necesidades y exigencias que puedan aparecer durante el proceso de aprendizaje,

transvasando dicha experiencia a su vida diaria y a la de sus seres más cercanos.

Competencia personal, social y aprender a aprender (CPSAA)

La competencia personal, social y de aprender a aprender está en la base misma del concepto de la Educación Física. El alumnado debe lograr el autoconocimiento y la autoaceptación, atendiendo y haciendo frente a la variabilidad de las circunstancias personales, sociales y del medio en que se mueve, buscando su crecimiento personal y la fortaleza colectiva.

Competencia ciudadana (CC)

En la adquisición de las diferentes competencias específicas de la materia está implícita la competencia ciudadana, promoviendo la cohesión social, el respeto a las normas, la utilización del diálogo y la búsqueda de un estilo de vida sostenible, entre otros.

Competencia emprendedora (CE)

En cuanto a la competencia emprendedora, la Educación Física contribuye a aumentar la capacidad de detectar necesidades y oportunidades en diferentes ámbitos o contextos, así como a estimular el autoconocimiento y la puesta en marcha de soluciones óptimas y creativas a las situaciones que se vayan encontrando en la práctica motriz o de cualquier otra índole.

Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

Para desarrollar la competencia en conciencia y expresión culturales se incide en la capacidad e intencionalidad expresiva del cuerpo y el movimiento, en la creación y ejecución de contenidos artísticos, su valoración, el respeto a la expresión y comunicación de las ideas, opiniones, sentimientos y emociones de los demás y el desarrollo de la convivencia.

Organigrama del departamento

El Departamento está integrado por los siguientes profesores:

D. JUAN GARCÍA DOMINGUEZ (profesor bilingüe) impartirá dos grupos bilingües y un grupo no bilingüe de 2ºESO, dos grupos bilingües de 3ºESO y dos grupos bilingües de 4ºESO. Además, será el Jefe de Departamento.

Dª NOEMÍ MORALES RODRÍGUEZ impartirá los siguientes cursos: dos grupos de 3ºESO, dos grupos de 4ºESO y tres grupos de 1º Bachillerato. Además, impartirá el Bachillerato a Distancia y será apoyo de la coordinación de patio.

D. CARLOS BAYÓN GALINDO impartirá un grupo de 2ºESO, cuatro grupos de 3º ESO, dos grupos de 4ºESO y dos grupos de 1º Bachillerato.

D. ADRIAN PECIÑA HEREÑA impartirá cuatro grupos de 1ºESO, dos grupos de 2ºESO y dos grupos de 4ºESO. Además, será el coordinador de las actividades del patio.

D. MARIO LORENZANA VELASCO impartirá tres grupos de 1ºESO, siendo tutor de uno de ellos, tres grupos de 2ºESO y la FP Básica, con dos grupos en 1º y un grupo en 2º.

b) Diseño de la evaluación inicial.

Como bien apela el Anexo II.B en Orientaciones de evaluación, en el proceso de enseñanza-aprendizaje debe atenderse a tres tipos de evaluación de acuerdo con el momento temporal en que se realiza.

En el caso de la **evaluación inicial y diagnóstica** permite conocer el punto de partida del alumnado en cuanto a conocimientos, expectativas, experiencias previas y competencias ya adquiridas; además, aporta información para diseñar la intervención a lo largo del proceso, ajustarlo a la zona de desarrollo individual del alumnado y contextualizarlo. Dicha evaluación es el paso inicial necesario para personalizar el entorno de aprendizaje para cada alumno o alumna.

Para realizar la evaluación inicial se diseñará un cuestionario con preguntas tipo test en dónde se evaluarán contenidos de todos los bloques (capacidades físicas, capacidades coordinativas, modalidades deportivas, cultura física deportiva) para determinar los conocimientos previos del alumno. A continuación, se muestra un ejemplo de evaluación inicial o diagnóstico:

¿Qué capacidad física permite realizar un trabajo durante un tiempo prolongado soportando o retrasando la aparición de la fatiga?

a. Velocidad b) Fuerza c) Resitencia d) Flexibilidad

¿Qué capacidad es usas para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular?

a. Fuerza b) Velocidad c) Resistencia d) Flexibilidad

¿Qué capacidad física permite realizar movimientos con amplitud de recorrido?

a. Velocidad b) Fuerza c) Resistencia d) Flexibilidad

¿Qué capacidad permite realizar movimientos con una sincronización de las diferentes partes del cuerpo, de una manera eficiente, fluida y con el mínimo esfuerzo?

a. equilibrio b) coordinación c) Agilidad d) Habilidades motrices básicas

¿Qué capacidad permite realizar movimientos en el mínimo tiempo posible?

a. Velocidad b) Fuerza c) Resistencia d) Flexibilidad

El atletismo tiene su orige en…

a. La antigua Roma b) La antigua Grecia

El volante es un material que se utiliza en…

a. Tenis de mesa b) Badmintón c) Tenis

En baloncesto, el área de triple está en…

a. 6 metros b) 6,50 metros c) 6,75 metros

En voleibol, un equipo puede dar máximo…

a. 2 toques b) 3 toques c) 4 toques

En balonmano, un jugador puede dar con el balón en las manos…

a. 2 pasos b) 3 pasos c) 4 pasos

¿Qué deporte practica Mireia Belmonte?

a. Gimnasia rítmica b) Natación c) Badmintón

¿Cuándo y dónde se disputaron los JJOO en España?

a. Madrid 1992 b) Sevilla 1992 c) Barcelona 1992

¿Dónde se disputaron los JJOO en 2016?

a. Londres b) Río de Janeiro c) Tokio

¿Qué deporte practican jugadoras conocidas como "las guerreras"?

a. Baloncesto b) Lucha c) Balonmano

¿En qué liga juega Pau Gasol?

a. NBA b) Liga de fútbol española c) ACB

¿Qué deporte practicaba Miguel de Induráin?

b. Atletismo b) Ciclisimo c) Triatlón

¿Qué deporte practica Javier Gómez Noya?

a. Natación b) Ciclisimo c) Triatlón

¿En cualquier de los siguientes deportes no se utiliza un implemento?

a. Golf b) Criquet c) Pelota Vasca

¿Qué deporte se practica en el famoso torneo de Wimblendón?

a. Motociclismo b) Tenis c) Fútbol

¿Cuál es el estilo más rápido de natación?

b. Braza b) Crol c) Mariposa d) Espalda

Criterios de evaluación	***Instrumento de evaluación***	***Número de sesiones***	***Agente evaluador***	***Observaciones***
1.1 Planificar y autorregular la actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal.	*Prueba escrita*	*1*	*Heteroevaluación*	***Prueba escrita sobre conocimientos de la asignatura.***
1.1 Planificar y autorregular la actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal.	*Prueba práctica*	*2*	*Coevaluación*	***Realización test físicos como evaluación inicial, no asociados a calificación.***

c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

Siguiendo el Decreto 39/2022, se escriben a continuación las competencias específicas de la materia de Educación Física, además de la relación de cada una de ellas con los descriptores operativos de las competencias clave:

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD3, 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 para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM1, STEM3, CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC1, CC2, CC3, CCEC3.

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 específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3.

El mapa de relaciones competenciales se establece en el anexo I de esta programación didáctica.

d) Metodología didáctica.

Métodos pedagógicos (estilos, estrategias y técnicas de enseñanza):

Se utilizan diferentes **metodologías activas** y **modelos pedagógicos**, con el propósito de trabajar las competencias clave y alcanzar los objetivos propuestos por el departamento.

Como ejemplo de modelos pedagógicos, el **modelo comprensivo** de iniciación deportiva se desarrolla para el tratamiento de las unidades didácticas de los deportes. Se comienza por una primera fase de conocimiento táctico y global del juego, donde se introducen puntualmente ejercicios técnicos y de aprendizaje de las técnicas específicas.

Por otro lado, el **aprendizaje cooperativo**. Supone la introducción del contenido de la unidad por parte del profesor, donde el alumnado aprende una serie de movimientos y ejecuciones. Es el ejemplo de las unidades donde se utiliza el ritmo como contenido principal (combas, aeróbic, bailes…). Posteriormente se organizan los alumnos en grupos para la preparación de un montaje coreográfico, en donde el rol protagonista de la enseñanza y aprendizaje es tomado por el alumno, que propone, ayuda, recibe y aprende de los demás.

El modelo de **autoconstrucción de materiales** es otro modelo utilizado por el departamento. El alumnado construye el material con el que se va a trabajar en la unidad. En este caso, la implicación y trabajo aumentan, se fomenta el trabajo autónomo y las relaciones de ayuda entre los alumnos. Se toma este modelo para la construcción de ringos (discos) y palas.

En cuanto a los **estilos de enseñanza**, siguiendo la pauta marcada por los principios metodológicos mencionados, se dará preferencia a aquellos estilos en los que la reflexión y el análisis por parte de los alumnos sea mayor, dejando los métodos de instrucción directa para tareas muy específicas y puntuales.

En cuanto a la **metodología de reproducción de modelos**, se utilizará de forma muy puntual el mando directo, al contrario que la asignación de tareas, que cobrará mayor protagonismo. En cuanto al **mando directo**, todas las decisiones recaen en el profesor. Los ejercicios llevan una progresión lineal de ejecución. La información es aportada por el profesor con una explicación o demostración. La organización es masiva con formaciones lineales o geométricas para mantener un control de la actividad. La ejecución es de forma simultánea y la evaluación es potestativa del profesor.

En cuanto a la **asignación de tareas**, aumenta la participación del alumno en la enseñanza. Mayor énfasis en la información inicial y el conocimiento de los resultados. El profesor no prevé el ritmo de aprendizaje de la clase. Refuerza la información con una hoja de tareas con información suplementaria. El profesor ofrece un conocimiento de los resultados de carácter individual y la evaluación también es individual.

En cuanto a la **metodología del descubrimiento**, encontramos estilos de índole más participativa por parte del alumno, y de los cuales destacamos la **resolución de problemas**: el alumno debe encontrar por sí mismo la/s solución/es. El problema tiene varias soluciones, y todas son válidas. El profesor se encargará de establecer las condiciones iniciales y motivar hacia la consecución de la tarea.

También, la **enseñanza recíproca**: la información es facilitada por el profesor y la organización es por parejas; uno realiza el papel de ejecutante y el compañero realiza la observación y corrección; papeles que se van alternando. El profesor no debe intervenir en la corrección de la ejecución.

Tipos de agrupamientos y organización de tiempos y espacios:

La organización es fundamental en nuestra materia, tanto para lograr el máximo nivel de aprendizaje como para el aprovechamiento del tiempo. A lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje se darán diversos tipos de agrupamientos, siempre teniendo en cuenta el objetivo de la tarea.

Con respecto a los **agrupamientos**, pueden ser: individual (aprendizaje inicial de pasos de baile), en parejas (diseño y presentación de calentamientos), en tríos (equipos de 3x3 en los partidos de fútbol sala), en grupos de 4 (circuito de trabajo de fuerza), o en grupos de 6 o más (para el desarrollo de la coreografía)

La **disposición de los grupos** en las tareas no siempre será la misma. Podrá ser en oleadas (como en

algunos calentamientos), en circuitos (condición física), en filas (circuito técnico de fútbol sala), en posición de juego real (bádminton, fútbol sala, ultimate), o en posición de ejecutante y espectador (para realizar coevaluaciones, en torneos).

A la hora de realizar los agrupamientos, se procede de distintas maneras: al azar, por afinidad, grupos heterogéneos o según las capacidades.

En cuanto a los **tiempos**, al ser la materia eminentemente práctica, normalmente se explican las actividades y se dispone un tiempo de práctica, el cual será interrumpido en ocasiones para aportar explicaciones o apuntes concretos según lo que se va observando.

Se procura aprovechar los **espacios** disponibles en todo momento, distribuyendo al alumnado en el mismo de diferentes maneras, dependiendo de la actividad.

e) Secuencia de unidades temporales de programación.

Se presenta la siguiente temporalización de las unidades, la cual podrá sufrir cambios en función de la disponibilidad de espacios y de la organización del departamento por la coincidencia de espacios y limitación de instalaciones y material:

	Título	***Fechas y sesiones***
PRIMER TRIMESTRE	*UD.1: ¿Cómo me encuentro? Evaluación inicial.*	*Septiembre / 2 sesiones*
	UD.2: Calentando motores. Resistencia y fuerza. Métodos de entrenamiento.	*Septiembre-Octubre-Noviembre / 11 sesiones*
	SA.3: Expresión corporal: Acrosport.	*Noviembre-Diciembre / 10 sesiones*
	UD.4: Nutrición y Primeros Auxilios: Falsos mitos de alimentación. Lesiones comunes, protocolo RCP/DESA.	*Diciembre / 3 sesiones*
SEGUNDO TRIMESTRE	*SA.5: Compitiendo en Voleibol.*	*Enero-Febrero / 8 sesiones*
	UD.6: Elige tu deporte.	*Febrero-Marzo / 7 sesiones*
	UD. 7: Juegos y deportes del mundo.	*Marzo / 7sesiones*
TERCER TRIMESTRE	*UD.8: Baloncesto*	*Abril-Mayo / 10 sesiones*
	SA.9: Buscando el Norte: orientación deportiva.	*Mayo-Junio / 10 sesiones*

f) En su caso, concreción de proyectos significativos.

Título	***Temporalización por trimestres***	***Tipo de aprendizaje***	***Materia / Materias***
SA. 3 Profundizo en Acrosport	**1º trimestre**	Disciplinar	Educación Física
SA.5: Compitiendo en Voleibol	**2º trimestre**	Disciplinar	Educación Física
SA.9: Juegos del mundo	**3º trimestre**	Interdisciplinar	Educación Física y Geografía e Historia

DESCRIPCIÓN DE LOS PROYECTOS SIGNIFICATIVOS

SA 5. Compitiendo en Voleibol
Contextualización
La situación parte por interés de parte del alumnado de la práctica de dicho deporte y con el fin de culminar en la organización de un torneo en la festividad de Santo Tomas, fiesta del instituto.
Desarrollo
Una vez hayan aprendido la técnica y táctica en la unidad didáctica de voleibol, los alumnos crearán unos campeonatos de voleibol y deportes de cancha dividida colectivos. Dichos campeonatos se realizarán en la festividad de Santo Tomas. Lo alumnos de 4º serán los encargados de crear y organizar los torneos junto con el alumnado de 2º Bachillerato, repartiéndose diferentes roles como utilleros, árbitros, entrenadores, organizadores y jugadores, que irán rotando.
Material: redes, valones de voleibol, cuadrantes, cronómetros. **Temporalización**: Comienzos de la segunda evaluación.

SA 3. Profundiza en el Acrosport
Contextualización
Aprovecharemos los conocimientos que tienen de acrosport trabajados en anteriores cursos y profundizaremos los mismos aumentaremos la dificultad, así como también aumentaremos la dificultad de la coreografía y la música. Por otro lado, mostrarán todo lo aprendido en la festividad del instituto.
Desarrollo
Los alumnos de 4º E.S.O practicarán Acrosport en varias sesiones de E.F, profundizando en lo trabajado en 1º de la ESO y aumentando la dificultad de estas. En estas clases realizarán figuras por parejas, tríos y grupos de 4-5 personas. Una vez repasada la higiene postural en las distintas formas de acrosport (con el objetivo de prevenir diferentes lesiones) y hayan practicado la técnica en clase con diferentes niveles de dificultad, deberán realizar una coreografía en grupos de 4-5 personas donde existan figuras con los distintos números de integrantes anteriormente mencionados. Deberán realizar las transiciones correspondientes, vestuario y todo lo necesario para la actuación final. Para poder crear su coreografía contarán con diferentes plantillas de acrosport, códigos QR, donde se reflejen multitud de formas con diferentes integrantes. Finalmente realizaran dichas actuaciones en la fiesta del instituto en Santo Tomas, mostrando todo lo aprendido. Los alumnos tendrán al menos 7 sesiones de E.F para realizar diferentes formas de acrosport y crear su coreografía.
Material: colchonetas, altavoz, música, fichas… **Temporalización**: Primera evaluación

SA 9. Juegos del mundo
Contextualización
La situación parte de la necesidad de conocer y practicar diversos juegos del mundo, su cultura y localización observando que muchos de ellos tienen una rama común, así como, que son similares a los practicados en nuestra comunidad en el anterior curso. Se trabajará interdisciplinarmente con el área de geografía e historia.
Desarrollo
Desde la materia de Educación Física se muestran diferentes juegos del mundo, a nivel teórico y práctico. Los alumnos, en grupos de 4-5, buscan diferentes juegos para elaborar un trabajo de investigación, escogerán uno de los seleccionados y en clase realizarán una exposición oral al resto del grupo. Entre otras actuaciones de investigación, deberán consultar historia, ancestros, lugares dónde se practica, en qué lugares más se juega, etc... Una vez obtenida toda la información, los alumnos elaboran una actividad relacionada con el juego escogido, con sus reglas y detalles, así como explican el juego seleccionado entre al menos 5 búsquedas. Estas actividades podrán ser posteriormente dirigidas a sus compañeros y enseñadas en los recreos a alumnos de 1º y 2º de la ESO. Primeras sesiones de presentación y búsqueda de información. Tras la búsqueda expondrán a sus compañeros los juegos del mundo encontrados y dirigirán y explicarán los mismos. La última parte del proyecto es explicar esos juegos en el recreo al alumnado de 1º y 2º de la ESO para que lo pongan en práctica en los recreos activos.
Material: ordenadores y diverso material. **Temporalización**: Tercera evaluación

g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

	Materiales	***Recursos***
Impresos	Textos y libros de relacionados con los temas en cuestión.	Fichas y apuntes.
Digitales e informáticos, audiovisuales y multimedia	Páginas, blogs y vídeos de consulta de otros profesionales del gremio.	Power Points, Kahoots.
Manipulativos	Material propio de educación física.	Ampliación de los materiales disponibles en el departamento para dar los contenidos que se preveen.
Otros	Material autoconstruido para hacer juegos malabares y juegos populares.	Materiales de desecho como pueden ser los bricks de leche, botellas de agua…

h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

Planes, programas y proyectos	***Implicaciones de carácter general desde la materia***	***Temporalización*** *(indicar la SA donde se trabaja)*
Plan de Lectura	Se propone la realización de actividades que supondrán la promoción del hábito de la lectura. Son las siguientes: • Lectura 1: ¿Es bueno correr para el asma? • Lectura 2: Bacterias que viven en el sudor generan el mal olor corporal • Lectura 3: El desayuno • Lectura 4: El tabaco: arma de destrucción masiva • Lectura 5: El flato: mito o realidad • Lectura 6: Lesiones deportivas más frecuentes • Lectura 7: Cuidamos la espalda • Lectura 8: Expresión corporal, mimo, pantomima, teatro mudo y… Marcel Marceau • Lectura 9: Micro hábitos Saludables. Beatriz Crespo. • Lectura 10: Ejercicio: cómo es que nunca evolucionamos para hacer ejercicio. Daniel E. Lieberman. Cada una de estas actividades irán acompañadas de una serie de preguntas para evaluar la comprensión lectora, la capacidad de síntesis y expresión escrita.	Cada profesor considerará, en qué unidades didácticas incluir las actividades y su temporalización.
Plan de Convivencia	Las actividades prácticas que se desarrollan a diario en la asignatura suponen un trabajo fundamental de relaciones interpersonales, principalmente con el trabajo en grupos. Se plantean actividades motrices que implican la adquisición grupal de un objetivo, o varios. Serán fundamentales el respeto entre iguales y hacia el profesorado, y la resolución de conflictos. El uso compartido de espacios de práctica, materiales y uso de los vestuarios supone un trabajo de la convivencia en el centro escolar.	En todas las unidades didácticas.

i) Actividades complementarias y extraescolares.

Actividades complementarias y extraescolares	*Breve descripción de la actividad*	*Temporalización*
Semana Blanca	Esquí en Andorra. Salida organizada con pernocta durante 5 días. Clases diarias de 2 horas con monitores especializados.	2º trimestre
Carrera solidaria	Desarrollar las habilidades tratadas durante el 1er trimestre en relación con el ritmo de carrera y dentro de uno de los proyectos significativos propuestos para este curso.	3er trimestre
Día de la Educación Física en la calle	Desarrollar actividades ya tratadas en clase en el entorno cercano, aprovechando su acondicionamiento e instalaciones: carrera por el parque, circuito de parkour, pelota mano, campeonatos de bádminton…	3er trimestre

j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

El alumnado presenta una gran diversidad, que debe atenderse adecuadamente desde la asignatura. Así, disponemos las adaptaciones que se realizan según el caso específico.

Alumnos con dificultades o problemas puntuales

Los alumnos que presenten enfermedad leve, indisposición, lesiones de carácter leve, etc., deberán presentar un justificante médico que indique claramente el problema y el tiempo que precise la recuperación.

Mientras tanto, el alumno deberá realizar un seguimiento diario de las sesiones, tomando nota de aquello que el profesor le proponga, y que deberá entregar en los plazos que el docente determine.

Además, colaborará con la clase en los momentos que se precisen ayudas para la utilización del material, arbitraje, anotaciones, encargarse de la música... siempre que sea posible y necesario.

Si no pudiera realizar uno de los procedimientos dispuestos para la calificación, se dispondrá al alumno otra prueba alternativa que determine la adquisición de los aprendizajes correspondientes.

Alumnos con dificultades pero que pueden realizar la práctica de forma adaptada

Los alumnos que presenten problemas médicos que les impidan la realización normal de las actividades y que no precisen de adaptación curricular significativa, deberán presentar un certificado médico que indique claramente el problema.

Ante la situación, el departamento de Educación Física preparará actividades alternativas adaptadas.

Alumnos con dificultades que les impidan la total realización de la parte práctica

Los alumnos que durante todo el curso no puedan realizar las sesiones prácticas serán calificados con pruebas diferentes a las ordinarias, como se explica en el apartado de evaluación.

En las sesiones prácticas, durante la realización de actividades, se intentará implicar a estos alumnos en la organización de la clase, control del material, arbitrajes y demás colaboración que el profesor solicite.

Alumnos que precisan de adaptación curricular significativa

Los alumnos que precisen de dicha adaptación dispondrán una programación diferente a sus compañeros, de acuerdo con las indicaciones establecidas por el departamento de orientación. Estas adaptaciones irán dirigidas a los elementos curriculares, como los criterios de evaluación y los contenidos, dependiendo del nivel de aprendizaje.

k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

Procedimientos e instrumentos de evaluación

Los procedimientos utilizados en la asignatura serán:

- **Observación sistemática** (comprobación directa de si los alumnos han adquirido el aprendizaje, o de si cumplen ciertas conductas observables).
- **Análisis de las producciones escritas de los alumnos** (trabajos / tareas individuales o grupales que los alumnos diseñan, principalmente teóricas).
- **Pruebas de carácter oral** (preguntas directas para comprobar el aprendizaje, exposiciones orales, grabaciones en vídeo con explicaciones de los contenidos pertinentes).
- **Pruebas de ejecución práctica** (todo tipo de pruebas de ejecución físico-deportiva).

Con respecto a los vídeos: de forma puntual, se pedirá a los alumnos la realización de vídeos de exposiciones orales, donde puedan demostrar la adquisición de los contenidos. También, el profesor realizará grabaciones a los grupos de alumnos, en momentos concretos y con previo aviso, como la presentación de coreografías grupales. Dichas grabaciones serán utilizadas para poder realizar una adecuada evaluación, y no serán transferidas ni difundidas por ningún medio, guardadas en la plataforma educativa OneDrive, y se eliminarán a final de curso si no existen reclamaciones.

Dichos procedimientos serán utilizados en cada uno de los trimestres del curso, y podrán ser ejecutados con unos instrumentos de evaluación u otros. Estos instrumentos podrán ser registros de anécdotas, listas de control, rúbricas, escalas de valoración y demás planillas en las que se recojan datos sobre los aprendizajes que los alumnos van alcanzando.

Criterios de calificación

Se ha asociado cada criterio a los diferentes instrumentos, los cuales tendrán un peso en conjunto de:

- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié en la puesta en práctica (señalados en **color azul**) que tienen en cuenta los aspectos motrices tendrá el mayor peso de la nota con un **50%**. Mediante tareas prácticas y de ejecución de los aprendizajes impartidos a lo largo del trimestre, y también exposiciones orales o presentaciones de trabajos ante los compañeros. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación de pruebas de ejecución práctica.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen referencia a la reflexión, conceptualización y el conocimiento de los contenidos (señalados en **color rojo**) tendrá un peso en la nota del **20%**. Exámenes escritos o la realización de trabajos teóricos asignadas por el profesor son ejemplos de los procedimientos que se utilizarán para conformar dicha parte de la nota. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación del análisis de las producciones escritas de los alumnos.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen referencia a exposiciones sobre diferentes contenidos asociados a los criterios y competencias (señalados en **color verde**) tendrá un peso en la nota del **10%**. Exposiciones orales en clase, podcast, videos explicando diferentes actividades, etc. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de pruebas de carácter oral.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen referencia a la predisposición hacia la práctica. Aspectos actitudinales y comportamentales observables del día a día de la asignatura (señalados en **color amarillo**), tendrán un peso en la nota del **20%**. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación de observación sistemática.

Para la nota final de la asignatura, se realizará la media ponderada de los criterios, una vez realizadas las recuperaciones correspondientes a cada evaluación.

En cuanto a la parte actitudinal, el Departamento acuerda tener en cuenta el cumplimiento de los siguientes aspectos, relacionados con los criterios de evaluación 1.7 / 3.2 /3.3 /4.2.

- Realizar el aseo diario (toalla, ropa para cambiarse, etc.).
- Traer el material para el desarrollo de la materia.
- Mostrar buen comportamiento y disposición para la realización de la asignatura.
- Prestar atención a las explicaciones, sin interrumpir ni molestar.
- Colaboración en la puesta y recogida de material, demostración de buen compañerismo, así como cuidar y reponer el material que se rompa por un mal uso.
- Utilización de calzado adecuado para el normal desarrollo de la clase; esto es, que esté firmemente sujeto al pie (para proporcionar estabilidad) con los cordones bien atados por fuera, sin holgura para evitar posibles accidentes (a uno mismo y a los demás compañeros) y sin plataforma en la suela.
- No se permitirá el uso de ropa de calle, pantalón vaquero y otros, siendo obligatoria una vestimenta adecuada (ropa deportiva) para la práctica de actividad física, así como evitar el consiguiente riesgo de lesión en las clases. Las personas que no traigan ropa deportiva no podrán realizar la clase evitando riesgos de caída o lesiones, así como cada 3 días que no realicen dicha práctica, por este motivo, se les calificará de forma negativa en dichos criterios, repercutiendo negativamente también en los criterios relacionados con la parte práctica de la unidad que se esté desarrollando.
- El alumnado en las clases deberá llevar camisetas, no utilizando únicamente tops o llevando el torso al aire.
- Está prohibido masticar chicle, comer o similares antes, durante y después de las clases.
- Aquellos alumnos, que lleven el pelo largo impidiéndoles la correcta visión durante las clases prácticas, deberán llevarlo recogido para un normal desarrollo de la actividad deportiva.
- Queda prohibido, durante las clases prácticas, portar o llevar anillos, cadenas, relojes, pulseras metálicas, pendientes de aro que supongan un riesgo innecesario para los alumnos.

Uso incorrecto de la IA

En caso de que exista un uso inadecuado de la IA por parte del alumnado para la entrega de tareas escritas, trabajos, presentaciones digitales y otras pruebas de evaluación y calificación, el profesor podrá sustituir dicha tarea por otra que considere adecuada según el contenido y los criterios de evaluación determinados. Entre otras: examen escrito, tarea escrita o exposición oral sobre el contenido.

Recuperación de evaluaciones suspensas durante el curso

Si el alumno no supera la evaluación, el profesor determinará la manera de recuperar dicha evaluación al comienzo de la siguiente. Podrán disponerse pruebas de carácter teórico, práctico, trabajos y demás procedimientos que el profesor determine, para superar los criterios que no haya alcanzado el alumno en la evaluación. En caso de ser inferior a 5, será convocado a la prueba final.

Prueba final

Si el alumno no supera la materia al término del curso escolar, se dispondrá un examen final. Los criterios de evaluación tratados y los contenidos que componen dicha prueba serán los correspondientes a lo que el alumno suspendió durante el curso. Ejemplos:

- Si suspendió la primera y segunda evaluación, pero aprobó la tercera, deberá examinarse de lo correspondiente a la primera y segunda.
- Si suspendió las 3 evaluaciones del curso, deberá examinarse de toda la materia.

Alumnos con dificultades que les impidan la total realización de la parte práctica

Los alumnos que durante todo el curso no puedan realizar las sesiones prácticas serán calificados de la siguiente manera, en cada una de las evaluaciones:

- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié a la reflexión, conceptualización y el conocimiento de los contenidos de carácter teórico práctico tendrá un valor del 70%. Exámenes escritos o la realización de trabajos teóricos-prácticos escritos, asignadas por el profesor son ejemplos de los procedimientos que se utilizarán para conformar dicha parte de la nota. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación del análisis de las producciones escritas de los alumnos.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié a exposiciones sobre diferentes contenidos asociados a los criterios y competencias tendrán un valor del 10%. Exposiciones orales en clase, podcast, videos explicando diferentes actividades, etc. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de pruebas de carácter oral.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié a la predisposición hacia la práctica sumará un 20%. Aspectos actitudinales y comportamentales observables del día a día de la asignatura. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación de observación sistemática.

En las sesiones prácticas, durante la realización de actividades, se intentará implicar a estos alumnos en la organización de la clase, control del material, arbitrajes y demás colaboración que el profesor solicite.

l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

Con el fin de mejorar la labor docente y la programación, se seguirán las siguientes medidas:

- Durante todo el curso, en las reuniones de departamento, los profesores comprobarán el cumplimiento de la programación y se irán reflejando los problemas que se hayan presentado. Del mismo modo se señalarán todas las propuestas que han sido acertadas y nuevas ideas que puedan surgir.
- Al finalizar cada Unidad Didáctica se evaluará su resultado y posibles modificaciones.
- En la Memoria de fin de curso se hará una evaluación general de la programación, comprobando su grado de cumplimiento. Del mismo modo se plantearán mejoras para años posteriores.
- Se seguirán los proyectos de evaluación que la Jefatura de Estudios propone cada año.
- Cuestionario al final de curso a los alumnos, donde evaluaran el curso, tanto los contenidos como las metodologías planteadas.

Para esto se valorarán ciertos aspectos, con la siguiente escala, siendo 1 la menor puntuación en el ítem, y 5 la mayor puntuación:

	1	2	3	4	5
1.- Adquisición de las Competencias Clave.					
2.- Adecuación de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación a las características y necesidades de los alumnos/as.					
3.- Distribución equilibrada y apropiada de los contenidos.					
4.- Idoneidad de la metodología y los materiales curriculares.					
5.- Adecuación y aprovechamiento de los recursos materiales del Centro.					
6.- Aplicación y utilización de las TICs.					
7.- Eficacia de las medidas de atención a la diversidad: medidas de refuerzo, apoyo y adaptaciones curriculares.					
8.- Adecuación de las actividades del Plan de Fomento de la Lectura.					
9.- Utilidad y organización de las Act. Complementarias y Extraescolares.					
10.- Flexibilidad y utilidad de la programación como herramienta para conseguir los objetivos y competencias básicas planteadas.					
Seguimiento y ajuste con los resultados obtenidos:					
11.- Cumplimiento de la secuenciación de las unidades didácticas.					
12.- Los objetivos conseguidos se corresponden con los previstos.					
13.- Los niveles alcanzados se corresponden con los previstos.					
14.- La interpretación de los resultados es coherente con la realidad del aula.					

m) Criterios de integración de las TIC en la enseñanza curricular.

El departamento incorporará el uso de las siguientes herramientas para la integración de las TIC en la enseñanza curricular:

- Plataforma para la distribución de tareas y entregas en formato digital, así como chat directo tanto con el grupo como con un/a alumno/a en concreto: *Microsoft TEAMS.*
- Herramientas de creación de contenido digital para la elaboración de presentaciones digitales, como apoyo de una exposición oral: *Canva, Microsoft Power Point.*
- Apps para la realización de recorridos de orientación deportiva y contenidos relacionados con la actividad física en el medio natural: *iOrienteering, GPS orienteering.*
- Apps para la planificación del entrenamiento y de actividad física programada, así como para el registro de la propia actividad física: *Strava, Heavy, Runtastic, Health (Android / iOS)*.
- App para los contenidos de alimentación y nutrición: *Yuka.*
- Enlaces directos de páginas web para realizar búsquedas seguras a la hora de enfocar la investigación sobre contenidos como juegos del mundo, juegos tradicionales o diferentes deportes convencionales y alternativos: *Pubmed, Dialnet, Google Académico.*

Los criterios de evaluación son los establecidos en esta tabla y los contenidos de la materia se enumeran en el anexo II de esta programación didáctica. Por otra parte, los contenidos transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 38/2022, de 29 de septiembre.

Criterios de evaluación	*Descriptores*	*Peso CE*	*Contenidos de la materia*	*Contenidos transversales*	*Instrumento de evaluación*	*Agente evaluador*	*SA*
1.1 Planificar y autorregular la actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal.	STEM1, STEM5, CPSAA4	3,33	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento, zona de actividad. Balance energético y actividad física. Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento	CT12	*Trabajo de investigación*	*Heteroevaluación*	*2*
					Trabajo de investigación	*Coevaluación*	*2*
1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, específicos a la actividad realizada posteriormente y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos.	STEM1, STEM5	1,43	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento, zona de actividad. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Balance energético y actividad física.	CT7/CT12	*Prueba oral*	*Heteroevaluación*	*1*
					Diario del profesor	*Heteroevaluación*	*1*
1.3 Incorporar en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de relajación, respetando sus características individuales.	STEM2, CPSAA2, CPSAA4	3,33	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Reconocimiento y corrección de posturas incorrectas en otros. Salud social: suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Práctica de técnicas de respiración y relajación. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros) Aplicación de las medias y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física y reflexión crítica sobre su importancia	CT7/CT11/CT 12	*Trabajo de investigación*	*Coevaluación*	*4*
					Prueba oral	*Heteroevaluación*	*4*

1.4 Adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	STEM5, CPSAA2	12,9	Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Aplicación de las medias y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física y reflexión crítica sobre su importancia 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.	CT7/CT12/CT 15	*Diario del profesor* *Otro: .....*	*Heteroevaluación* *Autoevaluación*	*1-9*
1.5 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.	STEM5, CPSAA2	1,43	Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Medidas colectivas de seguridad. 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.	CT12	*Prueba práctica* *Diario del profesor*	*Coevaluación* *Heteroevaluación*	*2*
1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	CCL2, STEM2	3,33	Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA) Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). 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.	CT11/CT12	*Trabajo de investigación* *Otro: .....*	*Coevaluación* *Heteroevaluación*	*4*

1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4	5	Salud social: suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas. Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.	CT6/CT7/CT8 /CT11/CT15	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*1-9*
1.8 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de la actividad física y el deporte.	CD2, CD4	5	Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.	CT4/CT10/CT 12	*Trabajo de investigación*	*Heteroevaluación*	*7*
					Prueba oral	*Heteroevaluación*	*9*
1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando y seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado.	CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4	5	Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Historia del deporte desde la perspectiva de género. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.	CT4/CT10	*Prueba oral*	*Heteroevaluación*	*4, 7*
2.1 Desarrollar de manera autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada e inclusiva, utilizando estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2,86	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo del proyecto. 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. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:profundización, identificación y	CT7/CT11/CT 15	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*2*
					Prueba práctica	*Heteroevaluación*	

			corrección de errores comunes. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a 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.		*Prueba práctica*	*Autoevaluación*	*3*
2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, 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.	STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3	5,71	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo del proyecto. Toma de decisiones: Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:profundización, identificación y corrección de errores comunes.	CT5/CT11/CT 15	*Prueba práctica*	*Coevaluación*	*5, 6, 8, 9*

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 y teniendo en cuenta la influencia en otros posibles participantes.	STEM1, CPSAA5, CE2, CE3	5,71	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo del proyecto. Toma de decisiones: Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. Asertividad y autocuidado.	CT9/CTCT11	*Prueba práctica*	*Coevaluación*	*3, 8*
					Diario del profesor	*Heteroevaluación*	*5, 6*
2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando una progresiva autoestima y valorando todas sus actuaciones durante la ejecución de las tareas motrices.	CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3	12,9	Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.		*Guía de observación*	*Heteroevaluación*	*1-9*

3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3	4,29	Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).	CT7/CT15	*Otro: .....*	*Autoevaluación* *Heteroevaluación*	*5, 6, 9*
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3	5	Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo del proyecto. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. Habilidades sociales: Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.	CT6/CT7/CT11/CT15	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*1-9*
3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea	CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3	5	Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.	CT2/CT5/CT6	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*1-9*

de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.			Habilidades sociales: Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.				
4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4	6,67	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.	CT6/CT11/CT15	*Trabajo de investigación*	*Coevaluación*	*9*
					Prueba escrita	*Heteroevaluación*	*7*
4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.	CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4	5	Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.	CT6/CT8	*Otro: .....*	*Heteroevaluación*	*1-9*

4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	1,43	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. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.	CT7/CT8/CT9 /CT15	*Prueba práctica*	*AutoevaluaciónHeteroevaluaciónCoevaluación*	*3*
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	STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3	1,43	Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (CrossFit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similar). 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. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.	CT12/CT14	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*9*
5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individual y colectiva.	STEM5, CC4, CE1, CE3	3,33	Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio	CT1/CT11/CT 12/CT14	*Trabajo de investigación*	*Heteroevaluación*	*9*

			público y vial. Funciones de arbitraje deportivo. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (CrossFit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similar). 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. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.				

ANEXO I. MAPA DE RELACIONES COMPETENCIALES

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC			
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4
Competencia específica 1		X				X			X	X			X		X		X			X		X											
Competencia específica 2		X	X						X		X			X		X			X			X	X					X	X				
Competencia específica 3	X				X			X				X							X		X		X	X	X	X						X	
Competencia específica 4	X						X											X			X				X	X		X			X	X	X	X
Competencia específica 5				X						X			X														X							

ANEXO II. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 4º DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA ASOCIADOS A CRITERIOS Y COMPETENCIAS

4º ESO

PRIMERA EVALUACIÓN

- UD.1: ¿Cómo me encuentro? Evaluación inicial.
- UD.2: Calentando motores. Resistencia y fuerza. Métodos de entrenamiento.
- SA.3: Expresión corporal: Acrosport.
- UD.4: Nutrición y Primeros Auxilios: Falsos mitos de alimentación. Lesiones comunes, protocolo RCP/DESA.

SEGUNDA EVALUACIÓN

- SA.5: Compitiendo en Voleibol.
- UD.6: Elige tu deporte.
- UD. 7: Juegos y deportes del mundo.

TERCERA EVALUACIÓN

- UD.8: Baloncesto
- SA.9: Buscando el Norte: orientación deportiva.

A. Vida activa y saludable.

- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento, zona de actividad. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Balance energético y actividad física. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Reconocimiento y Corrección de posturas incorrectas en otros. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

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

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

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.

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

- Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física y reflexión crítica sobre su importancia.

- 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 y el proceso de aprendizaje.

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas

colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

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

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.

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

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

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

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

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

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

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

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

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

- Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

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

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

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

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

- 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 sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.

- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva 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.

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

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

ANEXO III: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO

CT1. La comprensión lectora.

CT2. La expresión oral y escrita.

CT3. La comunicación audiovisual.

CT4. La competencia digital.

CT5. El emprendimiento social y empresarial.

CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.

CT7. La educación emocional y en valores.

CT8. La igualdad de género.

CT9. La creatividad

CT10. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.

CT11. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

CT12. Educación para la salud.

CT13. La formación estética.

CT14. La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.

CT15. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

ANEXO IV: MEDIDAS DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Debido al carácter eminentemente práctico y a la continuidad de los saberes básicos / contenidos a lo largo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, aquellos alumnos que suspendieron la asignatura en cursos anteriores podrán superar la materia aprobando, al menos, 2 evaluaciones (1ª y 2ª evaluación) del presente curso (deberán alcanzar el 50% de la suma de los criterios). Se reforzarán aquellos contenidos donde el alumnado tenga dificultad, estando estos asociados con los criterios de evaluación y competencias específicas. Se proporcionará diferentes materiales, recursos, así como se utilizará diferentes metodologías y ritmos de aprendizaje ayudando alcanzar los objetivos propuestos.

Si, pese a lo anterior, el alumno sigue sin aprobar, se dispondrá una prueba escrita de carácter teórico-práctico al término del presente curso, que englobará los saberes básicos o contenidos más relevantes de la materia. Igualmente, el alumno debe alcanzar el 50% de la calificación, teniendo en cuenta la suma de los criterios. Para ello, se le proporcionará al alumnado diferente material, realización de tareas en las que el profesor realizará una evaluación formativa con el fin de alcanzar las competencias, objetivos y criterios del curso correspondiente.

ANEXO V: EVALUACIÓN FINAL DE SECUNDARIA

De acuerdo con la Orden EDU/1597/2021, de 16 de diciembre, por la que se concreta la actuación de los equipos docentes y los centros educativos de Castilla y León que impartan Educación Secundaria Obligatoria en materia de evaluación, promoción y titulación, a continuación, se concretan las medidas adoptadas por el Departamento de Educación Física.

Alumnado que no ha superado los criterios

Con carácter previo a la celebración de la sesión de evaluación final, se incluirá una prueba final para aquellos alumnos que no hayan superado el 50% de la suma de los criterios.

Esta prueba final versará sobre los contenidos impartidos durante el curso y será de carácter escrita. También podrán disponerse actividades de carácter oral y práctico, en caso de que el profesor lo determine.

Como criterios de evaluación, aquel alumno que alcance un mínimo de un 50% de la suma de los criterios, se considerará que supera la prueba y los objetivos del curso

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

FORMACIÓN FÍSICA

1º Y 2º FPB

Junta de Castilla y León
Consejería de Educación

I.E.S FRAY PEDRO DE URBINA

MIRANDA DE EBRO (BURGOS)

CURSO 2026-2027

NOEMÍ MORALES RODRÍGUEZ

JUAN GARCÍA DOMÍNGUEZ

CARLOS BAYÓN GALINDO

ADRIAN PECIÑA HEREÑA

MARIO LORENZANA VELASCO

ÍNDICE:

a) Introducción: conceptualización y características de la materia. Contribución al logro de los objetivos de etapa. Contribución a la adquisición de las competencias clave. Organigrama de departamento.

b) Diseño de la evaluación inicial.

c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

d) Metodología didáctica.

e) Secuencia de unidades temporales de programación.

f) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

g) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

h) Actividades complementarias y extraescolares.

i) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

j) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

k) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

l) Criterios de integración de las TIC en la enseñanza curricular

a) Introducción: conceptualización y características de la materia. Contribución al logro de los objetivos de etapa. Contribución a la adquisición de las competencias clave. Organigrama de departamento.

Conceptualización y características de la materia

La sociedad actual demanda la incorporación, a la cultura y a la educación, de aquellos conocimientos, destrezas y capacidades que, relacionados con el cuerpo y su actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida. En relación con ellos existe, por otra parte, una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, de la mejora de la imagen corporal y la forma física, y de la utilización constructiva del ocio mediante las actividades recreativas y deportivas.

La Formación Física se entiende como una materia fundamental dentro de la Formación Profesional Básica, en tanto que contribuye al desarrollo integral del alumnado a través de la actividad motriz, la promoción de la salud y la adquisición de hábitos de vida activos y responsables. En el caso del Título Profesional Básico en Fabricación de Elementos Metálicos, su presencia adquiere una relevancia específica, ya que el desempeño en el ámbito industrial exige no solo cualificación técnica, sino también unas adecuadas condiciones físicas y de bienestar personal que permitan afrontar con eficacia y seguridad las exigencias del entorno laboral.

Desde un punto de vista educativo, la materia se caracteriza por su carácter transversal, ya que favorece la adquisición de competencias clave aplicables a diferentes dimensiones de la vida del estudiante:

- Competencia personal, mediante el conocimiento y cuidado del propio cuerpo, la adquisición de hábitos posturales saludables y la mejora de la resistencia física y mental.
- Competencia social, al fomentar valores como el respeto, la cooperación, el trabajo en equipo y la convivencia en entornos de práctica compartida.
- Competencia profesional, gracias a la transferencia de aprendizajes relacionados con la prevención de riesgos laborales, la ergonomía, la gestión del esfuerzo y la resistencia física, aspectos esenciales para el ejercicio de tareas en el sector metalúrgico.

Asimismo, la Formación Física no se limita a la práctica deportiva, sino que se configura como un espacio de educación integral, en el que el alumnado aprende a planificar, ejecutar y valorar actividades que favorecen la salud y el rendimiento. Esto resulta especialmente importante para los estudiantes de FP Básica, ya que contribuye a reforzar su autoestima, motivación y capacidad de superación, elementos determinantes en su trayectoria formativa y profesional.

En relación con la prevención de riesgos laborales, esta materia proporciona al alumnado recursos prácticos para reconocer la importancia de mantener una adecuada condición física, así como estrategias para prevenir lesiones derivadas del esfuerzo, de las cargas o de posturas inadecuadas. Al mismo tiempo, promueve una conciencia crítica sobre la necesidad de cuidar el cuerpo como herramienta de trabajo, potenciando la seguridad y la eficacia en las tareas propias de la fabricación metálica.

Por todo ello, la Formación Física se constituye como una materia de gran valor educativo y profesional, ya que favorece no solo el bienestar y la salud del alumnado, sino también su capacitación para afrontar con éxito las demandas físicas, cognitivas y sociales inherentes a su futura inserción laboral en el sector industrial.

Se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización significante del comportamiento humano y a asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. Su enseñanza implica tanto mejorar sus posibilidades de acción, como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la acción misma. Asimismo, la educación a través del cuerpo y del movimiento conlleva además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognitivos.

El desarrollo de la competencia motriz a través de la práctica continuada de actividades físicas requiere además vincular dicha práctica a una escala de actitudes, valores y normas y al conocimiento de los efectos que ésta, o su ausencia, tiene sobre el desarrollo personal. Por las características específicas de la Educación Secundaria Obligatoria (pubertad y adolescencia), es posible educar en el conocimiento de por

qué y para qué realizan una determinada actividad, a programarla y a seleccionarla en función de sus capacidades, intereses y finalidades, y a evaluar el rendimiento obtenido, es decir, a aprender a gestionar su actividad física de forma autónoma.

El deporte y la actividad física van apareciendo ante los alumnos no ya como un juego sino como un fenómeno cultural con implicaciones sociológicas, culturales, estéticas y económicas, un fenómeno que han de ser capaces de valorar críticamente. Por otra parte, la actividad física y deportiva contribuye a moderar o eliminar ciertos hábitos cuya aparición a menudo coincide con este momento evolutivo como son el consumo de tabaco, alcohol, etc.

La materia se estructura en torno a cinco tipos de situaciones motrices diferentes, caracterizados, cada uno de ellos, por rasgos comunes de lógica interna y diferentes a los de los otros tipos: En entornos estables, situaciones basadas usualmente en modelos técnicos de ejecución y, en las que resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces. De oposición, en ellas resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la acción, la oportunidad el momento de llevarla a cabo, y la ejecución de dicha decisión. De cooperación, con o sin oposición, en las que se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo. De adaptación al entorno, el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre y su finalidad es adaptarse al entorno y a la actividad. De índole artística o de expresión, las respuestas motrices requeridas tienen finalidades artísticas, expresivas y comunicativas, son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo.

Las diferencias que muestran los alumnos son un punto de partida de las actividades de aprendizaje, ya que éstas deben concretarse teniendo en cuenta a cada grupo o a cada uno de ellos. El objetivo consiste en asegurar que el alumno progresa y mantiene su nivel de esfuerzo y motivación por superar cotas cada vez más altas. En definitiva, se trata de mejorar su competencia motriz, favoreciendo el trabajo en equipo y fomentando así el compañerismo y la cooperación.

Este aprendizaje activo debe ir orientado a favorecer que los estudiantes trabajen en pequeños grupos para aprender con, de y para sus compañeros. Cada estudiante debe ser corresponsable de su propio aprendizaje, pero también y muy especialmente, del aprendizaje de todos y cada uno de sus compañeros de grupo. Con las actividades físicas cooperativas se debe propiciar el incremento de la autoestima de cada estudiante, su integración y aceptación en el grupo, despertar el interés y el gusto por la actividad física, propiciar la responsabilidad en la participación en un grupo, demostrar que a pesar de no ser competitiva una actividad también puede ser divertida, valorar los logros en el proceso y no el resultado y promover climas positivos.

Las relaciones sociales entre iguales son importantes para aprender y, por lo tanto, lo son para el desarrollo de la personalidad. Así, el aprendizaje cooperativo, también servirá para abordar la educación en valores. Tanto en los juegos como en las actividades físicas o expresivas, las situaciones de oposición y las estructuras cooperativas se llevan a cabo procesos en los que se requiere atender la comunicación positiva en grupo, la coordinación de labores y el establecimiento de relaciones entre los miembros del grupo de cara a la consecución de un objetivo.

Las actividades deportivas tanto de regulación externa como de autorregulación soportan un cierto contenido de competición. Sin embargo, esta tendrá un tratamiento educativo, es decir, la competencia con otros, individualmente o en grupos, supone un mecanismo de regulación del propio esfuerzo, una situación de reto a superar, y no de rivalidad o puro enfrentamiento. Por otra parte, a partir de las actividades de enseñanza aprendizaje el alumno debe llegar a distinguir competición y competitividad. La primera como una finalidad más del juego o del deporte y, la segunda, como una actitud no sólo del deporte sino de otros fenómenos sociales donde toda la actividad que realiza el individuo tiene como finalidad única el éxito. Obtener el éxito en su competencia cognitiva, social o física debe tener el mismo papel educativo y la misma relevancia en la escala de valores del alumno.

Para asegurar el éxito del alumnado, el profesor ha de acercar la dificultad de la tarea a las posibilidades iniciales de ejecución del alumno de modo que mantenga el nivel de motivación adecuado para la

superación de las dificultades, e ir aumentando progresivamente el grado de la dificultad a superar.

En el caso de las habilidades se irá de la experimentación (tanteo, acomodación, identificación y adaptación) a la automatización (dominio, decisión y transferencia) y de ésta al perfeccionamiento (coordinación múltiple y tecnificación).

En el caso de las aptitudes físicas se partirá del acondicionamiento físico (localización, construcción básica y capacitación) para continuar con la mejora (tanto general como específica) y de ésta, llegar a la especialización (rendimiento específico, rendimiento combinado y rendimiento máximo).

En el diseño de actividades de enseñanza de los juegos y deportes se ha de plantear, a priori, o analizar al acabar, planes y estrategias de juego y poder valorar cómo se ha desarrollado la actividad física organizada.

Con esta metodología se pretende responsabilizar al alumno, lo que es también un objetivo general de la etapa, no obstante, para poder aplicarlo es necesario que haya adquirido conocimientos previos y hábitos de trabajo suficientes que le permitan desarrollar y organizar sus propias actividades con perspectivas de éxito.

La fundamentación teórica será incluida, en la medida de lo posible, en la práctica como proceso metodológico y pedagógico que permita al alumno una adquisición de conocimientos basados en ella.

Estos principios se pueden realizar bajo el soporte de las Tecnologías de la información y la comunicación y los nuevos medios y recursos educativos que ayudan a profundizar los aprendizajes y fomentar el desarrollo integral de los alumnos.

Normativa

La FP Básica está regulada por el artículo 40 de la LOMCE (modificada por LOMLOE), que establece los objetivos generales —en particular, prevenir riesgos laborales y trabajar en condiciones de salud—, y por los Reales Decretos 127/2014, 356/2014, y 774/2015, que definen la estructura curricular y las competencias del ciclo profesional de Fabricación de Elementos Metálicos. En Castilla y León, el currículo de Grado Básico incluye específicamente Formación Física mediante la Orden EDU/1285/2024.

Según la Orden EDU/1285/2024, los ciclos formativos de grado básico se estructuran en ámbitos. La **Formación Física** es un bloque formativo, incluido en el **Ámbito de Ciencias Aplicadas**. Las horas designadas a este ámbito en el centro educativo se dividen en 4 horas semanales impartidas por el departamento de Biología y Geología, y 1 hora por el departamento de Educación Física.

La Formación Física contribuye directamente a los objetivos del ciclo al promover la prevención de riesgos laborales, el desarrollo de competencias personales y profesionales, la autonomía, el trabajo en equipo, la motivación por el aprendizaje permanente y el cuidado del cuerpo como herramienta laboral. Además, desde una perspectiva educativa inclusiva y de igualdad, favorece que todo el alumnado participe y se desarrolle plenamente.

Esta fundamentación normativa y funcional fortalece la justificación de la incorporación de Formación Física al currículo (Formación Física I y II), al demostrar cómo contribuye de forma clara y efectiva al desarrollo integral del alumnado en su formación profesional y personal.

Contribución a la adquisición de las competencias clave

La Formación Física contribuye a la adquisición de las distintas competencias clave que conforman el Perfil de salida en la siguiente medida:

Competencia en comunicación lingüística (CCL)

Algunos de los aspectos a desarrollar para mejorar la competencia en comunicación lingüística y sus descriptores operativos serán: que el alumnado sea capaz de expresarse correctamente, participar en interacciones comunicativas, comprender y valorar textos para construir conocimiento, buscar información relevante para consolidar o abordar lo realizado en clase, entre otros.

Competencia plurilingüe (CP)

Se trabajará la competencia plurilingüe incidiendo en que el alumnado se comunique de manera eficaz, respetando las diferencias lingüísticas de los participantes en los diferentes eventos físico-deportivos y actividades en las que intervenga a cualquier nivel.

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

Respecto a la competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería y sus descriptores operativos, será fundamental la búsqueda de una base científica en los principios que rigen la práctica de actividad física saludable; asimismo, la experimentación con el propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento necesita el soporte del pensamiento científico, por ejemplo, para comprender y ajustar las respuestas o exigencias a lo perseguido y deseado.

Competencia digital (CD)

El logro de una competencia digital está tácitamente presente en el desarrollo de todas las competencias específicas de esta materia, buscando que el alumnado consiga hacer un uso adecuado de las tecnologías digitales ante las necesidades y exigencias que puedan aparecer durante el proceso de aprendizaje, transvasando dicha experiencia a su vida diaria y a la de sus seres más cercanos.

Competencia personal, social y aprender a aprender (CPSAA)

La competencia personal, social y de aprender a aprender está en la base misma del concepto de la Educación Física. El alumnado debe lograr el autoconocimiento y la autoaceptación, atendiendo y haciendo frente a la variabilidad de las circunstancias personales, sociales y del medio en que se mueve, buscando su crecimiento personal y la fortaleza colectiva.

Competencia ciudadana (CC)

En la adquisición de las diferentes competencias específicas de la materia está implícita la competencia ciudadana, promoviendo la cohesión social, el respeto a las normas, la utilización del diálogo y la búsqueda de un estilo de vida sostenible, entre otros.

Competencia emprendedora (CE)

En cuanto a la competencia emprendedora, la Educación Física contribuye a aumentar la capacidad de detectar necesidades y oportunidades en diferentes ámbitos o contextos, así como a estimular el autoconocimiento y la puesta en marcha de soluciones óptimas y creativas a las situaciones que se vayan encontrando en la práctica motriz o de cualquier otra índole.

Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

Para desarrollar la competencia en conciencia y expresión culturales se incide en la capacidad e intencionalidad expresiva del cuerpo y el movimiento, en la creación y ejecución de contenidos artísticos, su valoración, el respeto a la expresión y comunicación de las ideas, opiniones, sentimientos y emociones de los demás y el desarrollo de la convivencia.

Además, respecto a la Formación Profesional:

Competencias profesionales, personales y sociales

Se refieren a los conocimientos, habilidades y actitudes que permiten al alumnado desempeñarse de manera autónoma, responsable y eficaz en el entorno profesional y personal.

Se enseñan habilidades aplicables al entorno laboral: ergonomía, higiene postural, prevención de lesiones, resistencia física. Todo muy relevante para talleres de fabricación de elementos metálicos.

Se fomenta la autonomía, el autocuidado, el manejo del esfuerzo físico, la autoestima, la motivación, la convivencia y el trabajo en equipo.

Competencia general

Describe las principales funciones o tareas que una persona debe saber realizar en su profesión.

Contribuye a funciones como cuidar el estado físico y prevenir riesgos, que son fundamentales para el ejercicio seguro y eficaz del oficio.

Cualificaciones profesionales y unidades de competencia

Las cualificaciones son conjuntos de competencias necesarias para la realización de un trabajo específico. Están desglosadas en unidades de competencia, que describen tareas concretas que el estudiante debe dominar.

Competencias básicas (en sentido amplio y legal)

El artículo 2 de la Ley Orgánica 3/2022 define las competencias básicas como aquellas esenciales para el desarrollo personal, la participación social o la empleabilidad. Estas son transversales y forman parte de cualquier oferta de formación profesional.

Promueve hábitos saludables, responsabilidad personal, adaptación, perseverancia y conciencia sobre el cuerpo como herramienta profesional—mejorando la empleabilidad y la inserción social.

Justificación normativa del enfoque competencial

La Ley Orgánica 3/2022, de 31 de marzo, que regula la ordenación e integración del sistema de Formación Profesional, define claramente los tipos de competencias:

Competencias básicas: "necesarias para la realización y desarrollo personal, para participar activamente en la sociedad o mejorar la empleabilidad. [...] promueve el desarrollo integral de la persona."

Competencia profesional: "conjunto de conocimientos y destrezas que permiten el ejercicio de la actividad profesional conforme a las exigencias de la producción y el empleo."

Por otro lado, el Real Decreto 659/2023, de 18 de julio, complementa esta ley regulando los mecanismos de acceso, evaluación y acreditación de las competencias básicas en el sistema de FP.

Estos marcos legales confirman que el énfasis en la FP debe estar en competencias profesionales, personales y sociales, junto con la competencia general, en consonancia con las necesidades del mundo laboral y con un desarrollo integral del alumnado.

Organigrama del departamento

El Departamento está integrado por los siguientes profesores:

D. JUAN GARCÍA DOMINGUEZ (profesor bilingüe) impartirá dos grupos bilingües y un grupo no bilingüe de 2ºESO, dos grupos bilingües de 3ºESO y dos grupos bilingües de 4ºESO. Además, será el Jefe de Departamento.

Dª NOEMÍ MORALES RODRÍGUEZ impartirá los siguientes cursos: dos grupos de 3ºESO, dos grupos de 4ºESO y tres grupos de 1º Bachillerato. Además, impartirá el Bachillerato a Distancia y será apoyo de la coordinación de patio.

D. CARLOS BAYÓN GALINDO impartirá un grupo de 2ºESO, cuatro grupos de 3º ESO, dos grupos de 4ºESO y dos grupos de 1º Bachillerato.

D. ADRIAN PECIÑA HEREÑA impartirá cuatro grupos de 1ºESO, dos grupos de 2ºESO y dos grupos de 4ºESO. Además, será el coordinador de las actividades del patio.

D. MARIO LORENZANA VELASCO impartirá tres grupos de 1ºESO, siendo tutor de uno de ellos, tres grupos de 2ºESO y la FP Básica, con dos grupos en 1º y un grupo en 2º.

b) Diseño de la evaluación inicial.

En el contexto de la Formación Profesional Básica en Castilla y León, el proceso de evaluación debe responder a los principios de continuidad, integralidad, personalización y atención a la diversidad. Según el Decreto 22/2014 (Capítulo V), la evaluación del aprendizaje se articula conforme al Real Decreto 127/2014, priorizando un enfoque formativo y adaptado al alumnado. Asimismo, la Orden EDU/1103/2014 establece el marco normativo específico para la evaluación y acreditación académica del alumnado de FP Básica, regulando mecanismos de convocatoria y superación de módulos profesionales. Además, la Orden EDU/1575/2024, en desarrollo de la normativa estatal más reciente, enfatiza que la evaluación en ciclos de grado básico debe ser continua, formativa e integradora, estructurada por ámbitos, módulos y proyectos, y considerando todo el ciclo formativo.

En este marco, es fundamental implementar una evaluación inicial en la materia de Formación Física. Esta actuación diagnóstica permitirá conocer el nivel físico, motor, actitudinal y motivacional del alumnado al inicio del ciclo, y adaptar la programación didáctica a las necesidades reales del grupo.

En el caso de la **evaluación inicial y diagnóstica** permite conocer el punto de partida del alumnado en cuanto a conocimientos, expectativas, experiencias previas y competencias ya adquiridas; además, aporta información para diseñar la intervención a lo largo del proceso, ajustarlo a la zona de desarrollo individual del alumnado y contextualizarlo. Dicha evaluación es el paso inicial necesario para personalizar el entorno de aprendizaje para cada alumno o alumna.

Para realizar la evaluación inicial se diseñará un cuestionario con preguntas tipo test en dónde se evaluarán contenidos de todos los bloques (capacidades físicas, capacidades coordinativas, modalidades deportivas, cultura física deportiva) para determinar los conocimientos previos del alumno. A continuación, se muestra un ejemplo de evaluación inicial o diagnóstico:

¿Qué capacidad física permite realizar un trabajo durante un tiempo prolongado soportando o retrasando la aparición de la fatiga?

a. Velocidad b) Fuerza c) Resitencia d) Flexibilidad

¿Qué capacidad es usas para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular?

a. Fuerza b) Velocidad c) Resistencia d) Flexibilidad

¿Qué capacidad física permite realizar movimientos con amplitud de recorrido?

a. Velocidad b) Fuerza c) Resistencia d) Flexibilidad

¿Qué capacidad permite realizar movimientos con una sincronización de las diferentes partes del cuerpo, de una manera eficiente, fluida y con el mínimo esfuerzo?

a. equilibrio b) coordinación c) Agilidad d) Habilidades motrices básicas

¿Qué capacidad permite realizar movimientos en el mínimo tiempo posible?

a. Velocidad b) Fuerza c) Resistencia d) Flexibilidad

El atletismo tiene su orige en…

a. La antigua Roma b) La antigua Grecia

El volante es un material que se utiliza en…

a. Tenis de mesa b) Badmintón c) Tenis

En baloncesto, el área de triple está en…

a. 6 metros b) 6,50 metros c) 6,75 metros

En voleibol, un equipo puede dar máximo…

a. 2 toques b) 3 toques c) 4 toques

En balonmano, un jugador puede dar con el balón en las manos…

a. 2 pasos b) 3 pasos c) 4 pasos

¿Qué deporte practica Mireia Belmonte?

a. Gimnasia rítmica b) Natación c) Badmintón

¿Cuándo y dónde se disputaron los JJOO en España?

a. Madrid 1992 b) Sevilla 1992 c) Barcelona 1992

¿Dónde se disputaron los JJOO en 2016?

a. Londres b) Río de Janeiro c) Tokio

¿Qué deporte practican jugadoras conocidas como "las guerreras"?

a. Baloncesto b) Lucha c) Balonmano

¿En qué liga juega Pau Gasol?

a. NBA b) Liga de fútbol española c) ACB

¿Qué deporte practicaba Miguel de Induráin?

b. Atletismo b) Ciclisimo c) Triatlón

¿Qué deporte practica Javier Gómez Noya?

a. Natación b) Ciclisimo c) Triatlón

¿En cualquier de los siguientes deportes no se utiliza un implemento?

a. Golf b) Criquet c) Pelota Vasca

¿Qué deporte se practica en el famoso torneo de Wimblendón?

a. Motociclismo b) Tenis c) Fútbol

¿Cuál es el estilo más rápido de natación?

b. Braza b) Crol c) Mariposa d) Espalda

c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

9. *Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.*

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físicas que proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas. El conocimiento de estas herramientas y la experimentación con las mismas le permitirá comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud, y obtener datos con un valor de autodiagnóstico respecto al grupo de iguales. Esta competencia de carácter transdisciplinar puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos 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, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físicas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

10. *Compartir espacios de práctica de actividad física con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes, adoptando una actitud crítica ante comportamientos contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en las diferentes actividades en las que se participa.*

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

El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. 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 físicas. Esta competencia específica se conecta con los descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

El mapa de relaciones competenciales se establece en el anexo I de esta programación didáctica.

d) Metodología didáctica.

Métodos pedagógicos (estilos, estrategias y técnicas de enseñanza):

Se utilizan diferentes **metodologías activas** y **modelos pedagógicos**, con el propósito de trabajar las competencias clave y alcanzar los objetivos propuestos por el departamento.

Como ejemplo de modelos pedagógicos, el **modelo comprensivo** de iniciación deportiva se desarrolla para el tratamiento de las unidades didácticas de los deportes. Se comienza por una primera fase de conocimiento táctico y global del juego, donde se introducen puntualmente ejercicios técnicos y de aprendizaje de las técnicas específicas.

Por otro lado, el **aprendizaje cooperativo**. Supone la introducción del contenido de la unidad por parte del profesor, donde el alumnado aprende una serie de movimientos y ejecuciones. Es el ejemplo de las unidades donde se utiliza el ritmo como contenido principal (combas, aeróbic, bailes…). Posteriormente se organizan los alumnos en grupos para la preparación de un montaje coreográfico, en donde el rol protagonista de la enseñanza y aprendizaje es tomado por el alumno, que propone, ayuda, recibe y aprende de los demás.

El modelo de **autoconstrucción de materiales** es otro modelo utilizado por el departamento. El alumnado construye el material con el que se va a trabajar en la unidad. En este caso, la implicación y trabajo aumentan, se fomenta el trabajo autónomo y las relaciones de ayuda entre los alumnos. Se toma este modelo para la construcción de ringos (discos) y palas.

En cuanto a los **estilos de enseñanza**, siguiendo la pauta marcada por los principios metodológicos mencionados, se dará preferencia a aquellos estilos en los que la reflexión y el análisis por parte de los alumnos sea mayor, dejando los métodos de instrucción directa para tareas muy específicas y puntuales.

En cuanto a la **metodología de reproducción de modelos**, se utilizará de forma muy puntual el mando directo, al contrario que la asignación de tareas, que cobrará mayor protagonismo. En cuanto al **mando directo**, todas las decisiones recaen en el profesor. Los ejercicios llevan una progresión lineal de ejecución. La información es aportada por el profesor con una explicación o demostración. La organización es masiva con formaciones lineales o geométricas para mantener un control de la actividad. La ejecución es de forma simultánea y la evaluación es potestativa del profesor.

En cuanto a la **asignación de tareas**, aumenta la participación del alumno en la enseñanza. Mayor énfasis en la información inicial y el conocimiento de los resultados. El profesor no prevé el ritmo de aprendizaje de la clase. Refuerza la información con una hoja de tareas con información suplementaria. El profesor ofrece un conocimiento de los resultados de carácter individual y la evaluación también es individual.

En cuanto a la **metodología del descubrimiento**, encontramos estilos de índole más participativa por parte del alumno, y de los cuales destacamos la **resolución de problemas**: el alumno debe encontrar por sí mismo la/s solución/es. El problema tiene varias soluciones, y todas son válidas. El profesor se encargará de establecer las condiciones iniciales y motivar hacia la consecución de la tarea.

También, la **enseñanza recíproca**: la información es facilitada por el profesor y la organización es por parejas; uno realiza el papel de ejecutante y el compañero realiza la observación y corrección; papeles que se van alternando. El profesor no debe intervenir en la corrección de la ejecución.

Tipos de agrupamientos y organización de tiempos y espacios:

La organización es fundamental en nuestra materia, tanto para lograr el máximo nivel de aprendizaje como para el aprovechamiento del tiempo. A lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje se darán diversos tipos de agrupamientos, siempre teniendo en cuenta el objetivo de la tarea.

Con respecto a los **agrupamientos**, pueden ser: individual (aprendizaje inicial de pasos de baile), en parejas (diseño y presentación de calentamientos), en tríos (equipos de 3x3 en los partidos de fútbol sala), en grupos de 4 (circuito de trabajo de fuerza), o en grupos de 6 o más (para el desarrollo de la coreografía)

La **disposición de los grupos** en las tareas no siempre será la misma. Podrá ser en oleadas (como en

algunos calentamientos), en circuitos (condición física), en filas (circuito técnico de fútbol sala), en posición de juego real (bádminton, fútbol sala, ultimate), o en posición de ejecutante y espectador (para realizar coevaluaciones, en torneos).

A la hora de realizar los agrupamientos, se procede de distintas maneras: al azar, por afinidad, grupos heterogéneos o según las capacidades.

En cuanto a los **tiempos**, al ser la materia eminentemente práctica, normalmente se explican las actividades y se dispone un tiempo de práctica, el cual será interrumpido en ocasiones para aportar explicaciones o apuntes concretos según lo que se va observando.

Se procura aprovechar los **espacios** disponibles en todo momento, distribuyendo al alumnado en el mismo de diferentes maneras, dependiendo de la actividad.

e) Secuencia de unidades temporales de programación.

Se presenta la siguiente temporalización de las unidades, la cual podrá sufrir cambios en función de la disponibilidad de espacios y de la organización del departamento por la coincidencia de espacios y limitación de instalaciones y material:

	Título	***Fechas y sesiones***
PRIMER TRIMESTRE	*UD.1: ¿Cómo me encuentro? Evaluación inicial.*	*Septiembre / 2 sesiones*
	UD.2: Calentando motores.	*Septiembre-Octubre / 5 sesiones*
	SA.3: Deporte individual	*Noviembre / 4 sesiones*
	UD.4: Deportes alternativos	*Diciembre / 3 sesiones*
SEGUNDO TRIMESTRE	*SA.5: Situaciones de adversario*	*Enero / 3 sesiones*
	UD.6: Condición física	*Febrero / 4 sesiones*
	UD. 7: Juegos y deportes tradicionales	*Marzo / 3 sesiones*
TERCER TRIMESTRE	*UD.8: Deportes colectivos*	*Abril / 3 sesiones*
	SA.9: Elige tu actividad física	*Mayo-Junio / 5 sesiones*

f) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

	Materiales	***Recursos***
Impresos	Textos y libros de relacionados con los temas en cuestión.	Fichas y apuntes.
Digitales e informáticos, audiovisuales y multimedia	Páginas, blogs y vídeos de consulta de otros profesionales del gremio.	Power Points, Kahoots.
Manipulativos	Material propio de educación física.	Ampliación de los materiales disponibles en el departamento para dar los contenidos que se preveen.
Otros	Material autoconstruido para hacer juegos malabares y juegos populares.	Materiales de desecho como pueden ser los bricks de leche, botellas de agua…

g) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

Planes, programas y proyectos	***Implicaciones de carácter general desde la materia***	***Temporalización*** *(indicar la SA donde se trabaja)*
Plan de Lectura	Se propone la realización de actividades que supondrán la promoción del hábito de la lectura. Son las siguientes: • Lectura 1: ¿Es bueno correr para el asma? • Lectura 2: Bacterias que viven en el sudor generan el mal olor corporal • Lectura 3: El desayuno • Lectura 4: El tabaco: arma de destrucción masiva • Lectura 5: El flato: mito o realidad • Lectura 6: Lesiones deportivas más frecuentes • Lectura 7: Cuidamos la espalda • Lectura 8: Expresión corporal, mimo, pantomima, teatro mudo y… Marcel Marceau • Lectura 9: Micro hábitos Saludables. Beatriz Crespo. • Lectura 10: Ejercicio: cómo es que nunca evolucionamos para hacer ejercicio. Daniel E. Lieberman. Cada una de estas actividades irán acompañadas de una serie de preguntas para evaluar la comprensión lectora, la capacidad de síntesis y expresión escrita.	Cada profesor considerará, en qué unidades didácticas incluir las actividades y su temporalización.
Plan de Convivencia	Las actividades prácticas que se desarrollan a diario en la asignatura suponen un trabajo fundamental de relaciones interpersonales, principalmente con el trabajo en grupos. Se plantean actividades motrices que implican la adquisición grupal de un objetivo, o varios. Serán fundamentales el respeto entre iguales y hacia el profesorado, y la resolución de conflictos. El uso compartido de espacios de práctica, materiales y uso de los vestuarios supone un trabajo de la convivencia en el centro escolar.	En todas las unidades didácticas.

h) Actividades complementarias y extraescolares.

Actividades complementarias y extraescolares	***Breve descripción de la actividad***	***Temporalización***

i) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

El alumnado presenta una gran diversidad, que debe atenderse adecuadamente desde la asignatura. Así, disponemos las adaptaciones que se realizan según el caso específico.

Alumnos con dificultades o problemas puntuales

Los alumnos que presenten enfermedad leve, indisposición, lesiones de carácter leve, etc., deberán presentar un justificante médico que indique claramente el problema y el tiempo que precise la recuperación.

Mientras tanto, el alumno deberá realizar un seguimiento diario de las sesiones, tomando nota de aquello que el profesor le proponga, y que deberá entregar en los plazos que el docente determine.

Además, colaborará con la clase en los momentos que se precisen ayudas para la utilización del material, arbitraje, anotaciones, encargarse de la música... siempre que sea posible y necesario.

Si no pudiera realizar uno de los procedimientos dispuestos para la calificación, se dispondrá al alumno otra prueba alternativa que determine la adquisición de los aprendizajes correspondientes.

Alumnos con dificultades pero que pueden realizar la práctica de forma adaptada

Los alumnos que presenten problemas médicos que les impidan la realización normal de las actividades y que no precisen de adaptación curricular significativa, deberán presentar un certificado médico que indique claramente el problema.

Ante la situación, el departamento de Educación Física preparará actividades alternativas adaptadas.

Alumnos con dificultades que les impidan la total realización de la parte práctica

Los alumnos que durante todo el curso no puedan realizar las sesiones prácticas serán calificados con pruebas diferentes a las ordinarias, como se explica en el apartado de evaluación.

En las sesiones prácticas, durante la realización de actividades, se intentará implicar a estos alumnos en la organización de la clase, control del material, arbitrajes y demás colaboración que el profesor solicite.

Alumnos que precisan de adaptación curricular significativa

Los alumnos que precisen de dicha adaptación dispondrán una programación diferente a sus compañeros, de acuerdo con las indicaciones establecidas por el departamento de orientación. Estas adaptaciones irán dirigidas a los elementos curriculares, como los criterios de evaluación y los contenidos, dependiendo del nivel de aprendizaje.

j) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

Procedimientos e instrumentos de evaluación

Los procedimientos utilizados en la asignatura serán:

- **Observación sistemática** (comprobación directa de si los alumnos han adquirido el aprendizaje, o de si cumplen ciertas conductas observables).
- **Análisis de las producciones escritas de los alumnos** (trabajos / tareas individuales o grupales que los alumnos diseñan, principalmente teóricas).
- **Pruebas de carácter oral** (preguntas directas para comprobar el aprendizaje, exposiciones orales, grabaciones en vídeo con explicaciones de los contenidos pertinentes).
- **Pruebas de ejecución práctica** (todo tipo de pruebas de ejecución físico-deportiva).

Con respecto a los vídeos: de forma puntual, se pedirá a los alumnos la realización de vídeos de exposiciones orales, donde puedan demostrar la adquisición de los contenidos. También, el profesor realizará grabaciones a los grupos de alumnos, en momentos concretos y con previo aviso, como la presentación de coreografías grupales. Dichas grabaciones serán utilizadas para poder realizar una adecuada evaluación, y no serán transferidas ni difundidas por ningún medio, guardadas en la plataforma educativa OneDrive, y se eliminarán a final de curso si no existen reclamaciones.

Dichos procedimientos serán utilizados en cada uno de los trimestres del curso, y podrán ser ejecutados con unos instrumentos de evaluación u otros. Estos instrumentos podrán ser registros de anécdotas, listas de control, rúbricas, escalas de valoración y demás planillas en las que se recojan datos sobre los aprendizajes que los alumnos van alcanzando.

Criterios de calificación

Se ha asociado cada criterio de evaluación a los diferentes instrumentos, los cuales tendrán diferentes pesos, y se obtendrá la media ponderada.

En cuanto a la parte actitudinal, el Departamento acuerda tener en cuenta el cumplimiento de los siguientes aspectos, relacionados con los criterios de evaluación 1.7 / 3.2 /3.3 /4.2.

- Realizar el aseo diario (toalla, ropa para cambiarse, etc.).
- Traer el material para el desarrollo de la materia.
- Mostrar buen comportamiento y disposición para la realización de la asignatura.
- Prestar atención a las explicaciones, sin interrumpir ni molestar.
- Colaboración en la puesta y recogida de material, demostración de buen compañerismo, así como cuidar y reponer el material que se rompa por un mal uso.
- Utilización de calzado adecuado para el normal desarrollo de la clase; esto es, que esté firmemente sujeto al pie (para proporcionar estabilidad) con los cordones bien atados por fuera, sin holgura para evitar posibles accidentes (a uno mismo y a los demás compañeros) y sin plataforma en la suela.
- No se permitirá el uso de ropa de calle, pantalón vaquero y otros, siendo obligatoria una vestimenta adecuada (ropa deportiva) para la práctica de actividad física, así como evitar el consiguiente riesgo de lesión en las clases. Las personas que no traigan ropa deportiva no podrán realizar la clase evitando riesgos de caída o lesiones, así como cada 3 días que no realicen dicha práctica, por este motivo, se les calificará de forma negativa en dichos criterios, repercutiendo negativamente también en los criterios relacionados con la parte práctica de la unidad que se esté desarrollando.
- El alumnado en las clases deberá llevar camisetas, no utilizando únicamente tops o el torso al aire.
- Está prohibido masticar chicle, comer o similares antes, durante y después de las clases.

- Aquellos alumnos, que lleven el pelo largo impidiéndoles la correcta visión durante las clases prácticas, deberán llevarlo recogido para un normal desarrollo de la actividad deportiva.
- Queda prohibido, durante las clases prácticas, portar o llevar anillos, cadenas, relojes, pulseras metálicas, pendientes de aro que supongan un riesgo innecesario para los alumnos.

Calificación final

Debido a la división del Ámbito de Ciencias Aplicadas en 4 horas impartidas por el departamento de Biología y Geología y 1 hora impartida por el departamento de Educación Física, se acuerda entre los dos departamentos que: se aplicará una proporcionalidad en relación con el número de horas, correspondiendo un **80%** de la calificación al departamento de Biología y Geología y un **20%** al de Educación Física.

Uso incorrecto de la IA

En caso de que exista un uso inadecuado de la IA por parte del alumnado para la entrega de tareas escritas, trabajos, presentaciones digitales y otras pruebas de evaluación y calificación, el profesor podrá sustituir dicha tarea por otra que considere adecuada según el contenido y los criterios de evaluación determinados. Entre otras: examen escrito, tarea escrita o exposición oral sobre el contenido.

Recuperación de evaluaciones suspensas durante el curso

Si el alumno no supera la evaluación, el profesor determinará la manera de recuperar dicha evaluación al comienzo de la siguiente. Podrán disponerse pruebas de carácter teórico, práctico, trabajos y demás procedimientos que el profesor determine, para superar los criterios que no haya alcanzado el alumno en la evaluación. En caso de ser inferior a 5, será convocado a la prueba final.

Prueba final

Si el alumno no supera la materia al término del curso escolar, se dispondrá un examen final. Los criterios de evaluación tratados y los contenidos que componen dicha prueba serán los correspondientes a lo que el alumno suspendió durante el curso. Ejemplos:

- Si suspendió la primera y segunda evaluación, pero aprobó la tercera, deberá examinarse de lo correspondiente a la primera y segunda.
- Si suspendió las 3 evaluaciones del curso, deberá examinarse de toda la materia.

Alumnos con dificultades que les impidan la total realización de la parte práctica

Los alumnos que durante todo el curso no puedan realizar las sesiones prácticas serán calificados de la siguiente manera, en cada una de las evaluaciones:

- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié a la reflexión, conceptualización y el conocimiento de los contenidos de carácter teórico práctico tendrá un valor del 70%. Exámenes escritos o la realización de trabajos teóricos-prácticos escritos, asignadas por el profesor son ejemplos de los procedimientos que se utilizarán para conformar dicha parte de la nota. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación del análisis de las producciones escritas de los alumnos.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié a exposiciones sobre diferentes contenidos asociados a los criterios y competencias tendrán un valor del 10%. Exposiciones orales en clase, podcast, videos explicando diferentes actividades, etc. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de pruebas de carácter oral.
- La suma de los pesos de los criterios de evaluación que hacen un mayor hincapié a la predisposición hacia la práctica sumará un 20%. Aspectos actitudinales y comportamentales observables del día a día de la asignatura. Se encuentra vinculado con el procedimiento e instrumento de evaluación de observación sistemática.

k) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

Con el fin de mejorar la labor docente y la programación, se seguirán las siguientes medidas:

- Durante todo el curso, en las reuniones de departamento, los profesores comprobarán el cumplimiento de la programación y se irán reflejando los problemas que se hayan presentado. Del mismo modo se señalarán todas las propuestas que han sido acertadas y nuevas ideas que puedan surgir.
- Al finalizar cada Unidad Didáctica se evaluará su resultado y posibles modificaciones.
- En la Memoria de fin de curso se hará una evaluación general de la programación, comprobando su grado de cumplimiento. Del mismo modo se plantearán mejoras para años posteriores.
- Se seguirán los proyectos de evaluación que la Jefatura de Estudios propone cada año.
- Cuestionario al final de curso a los alumnos, donde evaluaran el curso, tanto los contenidos como las metodologías planteadas.

Para esto se valorarán ciertos aspectos, con la siguiente escala, siendo 1 la menor puntuación en el ítem, y 5 la mayor puntuación:

	1	2	3	4	5
1.- Adquisición de las Competencias Clave.					
2.- Adecuación de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación a las características y necesidades de los alumnos/as.					
3.- Distribución equilibrada y apropiada de los contenidos.					
4.- Idoneidad de la metodología y los materiales curriculares.					
5.- Adecuación y aprovechamiento de los recursos materiales del Centro.					
6.- Aplicación y utilización de las TICs.					
7.- Eficacia de las medidas de atención a la diversidad: medidas de refuerzo, apoyo y adaptaciones curriculares.					
8.- Adecuación de las actividades del Plan de Fomento de la Lectura.					
9.- Utilidad y organización de las Act. Complementarias y Extraescolares.					
10.- Flexibilidad y utilidad de la programación como herramienta para conseguir los objetivos y competencias básicas planteadas.					
Seguimiento y ajuste con los resultados obtenidos:					
11.- Cumplimiento de la secuenciación de las unidades didácticas.					
12.- Los objetivos conseguidos se corresponden con los previstos.					
13.- Los niveles alcanzados se corresponden con los previstos.					
14.- La interpretación de los resultados es coherente con la realidad del aula.					

l) Criterios de integración de las TIC en la enseñanza curricular.

El departamento incorporará el uso de las siguientes herramientas para la integración de las TIC en la enseñanza curricular:

- Plataforma para la distribución de tareas y entregas en formato digital, así como chat directo tanto con el grupo como con un/a alumno/a en concreto: *Microsoft TEAMS.*
- Herramientas de creación de contenido digital para la elaboración de presentaciones digitales, como apoyo de una exposición oral: *Canva, Microsoft Power Point.*
- Enlaces directos de páginas web para realizar búsquedas seguras a la hora de enfocar la investigación sobre contenidos como juegos del mundo, juegos tradicionales o diferentes deportes convencionales y alternativos: *Pubmed, Dialnet, Google Académico.*

Los criterios de evaluación son los establecidos en esta tabla y los contenidos de la materia se enumeran en el anexo II de esta programación didáctica.

Primer curso del bloque formativo Formación Física

Criterios de evaluación	*Descriptores*	*Peso CE*	*Contenidos de la materia*	*Instrumento de evaluación*	*Agente evaluador*	*SA*
9.1 Planificar, desarrollar y compartir la práctica de actividad física cotidiana incorporando de forma progresivamente autónoma los procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene, aplicando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	STEM2, CD4, CPSAA2, CPSAA4	20%	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Planificación del entrenamiento. Alimentación saludable. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. Medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. 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.	*Trabajo de investigación* *Prueba práctica*	*Heteroevaluación* *Coevaluación*	*Todas*
9.2 Identificar 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 de forma progresivamente autónoma información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	CCL3, CD4, CPSAA2	20%	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Planificación del entrenamiento. Salud social: Riesgos y condicionantes éticos. Salud mental: Tipologías corporales predominantes en la sociedad. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. 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).	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*Todas*

10.1 Participar activamente y cooperar en la práctica de diferentes actividades motrices, asumiendo responsabilidades en su organización, tomando decisiones de forma progresivamente autónoma vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	CPSAA1, CPSAA3	40%	Planificación del entrenamiento. Alimentación saludable. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Planificación de actividades motrices: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo. 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. Estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. Respeto a las reglas: juego limpio en la actividad física. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*Todas*
10.2 Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con progresiva autonomía y poniendo en práctica habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, e identificando estereotipos, actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	CCL5, CC3	20%	Estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. Respeto a las reglas: juego limpio en la actividad física. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*Todas*

Segundo curso del bloque formativo Formación Física

Criterios de evaluación	*Descriptores*	*Peso CE*	*Contenidos de la materia*	*Instrumento de evaluación*	*Agente evaluador*	*SA*
9.1 Planificar, desarrollar y compartir la práctica de actividad física cotidiana incorporando de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	STEM2, CD4, CPSAA2, CPSAA4	20%	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Planificación del entrenamiento. Alimentación saludable. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. Medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. 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.	*Trabajo de investigación* *Prueba práctica*	*Heteroevaluación* *Coevaluación*	*Todas*
9.2 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	CCL3, CD4, CPSAA2	20%	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Planificación del entrenamiento. Salud social: Riesgos y condicionantes éticos. Salud mental: Tipologías corporales predominantes en la sociedad. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. 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).	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*Todas*

10.1 Participar activamente y cooperar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos, asumiendo responsabilidades en su organización, tomando decisiones de forma autónoma vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	CPSAA1, CPSAA3	40%	Planificación del entrenamiento. Alimentación saludable. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Planificación de actividades motrices: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo. 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. Estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. Respeto a las reglas: juego limpio en la actividad física. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*Todas*
10.2 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	CCL5, CC3	20%	Estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. Respeto a las reglas: juego limpio en la actividad física. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).	*Diario del profesor*	*Heteroevaluación*	*Todas*

ANEXO I. MAPA DE RELACIONES COMPETENCIALES

Bloque formativo Formación física

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC			
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4
Competencia Específica 9			✓							✓			✓				✓			✓		✓												
Competencia Específica 10					✓														✓		✓		✓			✓								

ANEXO II. CONTENIDOS DE FORMACIÓN FÍSICA

PRIMER CURSO

L. Vida activa y saludable.

- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Planificación del entrenamiento. Alimentación saludable. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

- Salud social: Riesgos y condicionantes éticos.

- Salud mental: Tipologías corporales predominantes en la sociedad. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).

M. 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 en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.

- Medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

- Planificación de actividades motrices: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo. 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.

N. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

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

- Respeto a las reglas: juego limpio en la actividad física.

- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas.

SEGUNDO CURSO

L. Vida activa y saludable.

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

- Salud social: Riesgos y condicionantes éticos.

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

M. 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 en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.

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

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

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

N. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

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

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

- Respeto a las reglas: juego limpio en la actividad física.

- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas. Asertividad y autocuidado.