CURSO 2023/24

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

JOSE CARLOS CUARTERO MARTÍNEZ,
ISRAEL MARTÍN DE VIDALES SÁNCHEZ
ESTHER PÉREZ DÍAZ

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORA Y Iº BACHILLERATO

ÍNDICE

1. CONSIDERACIONES GENERALES
   - Marco normativo
   - Contextualización
2. COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO Y GRUPOS ASIGNADOS
3. OBJETIVOS
   - Objetivos generales de etapa de ESO
   - Objetivos generales de etapa de Iº BACHILLERATO
4. COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO
   - Contribución de la asignatura a la consecución de las Competencias Clave.
5. SABERES BÁSICOS, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN
   - Saberes básicos
   - Competencias específicas
   - Criterios de evaluación
   - Organización de los saberes básicos en Unidades de Programación. Secuenciación y temporalización.
6. METODOLOGÍA
7. MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA
8. ELEMENTOS TRANSVERSALES
9. EVALUACIÓN
   - Qué evaluar: criterios de evaluación.
   - Evaluación y calificación del proceso de aprendizaje: final trimestral y final anual.
   - Recuperación de aprendizajes del curso actual.
   - Recuperación de aprendizajes de cursos anteriores
   - Evaluación del proceso de enseñanza y de la práctica docente
10. PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

1 . CONSIDERACIONES GENERALES

1.1. Marco Normativo.

El ordenamiento jurídico que nos resulta de aplicación en nuestro ámbito profesional como docentes emana del derecho fundamental a la educación, recogido en el artículo 27 de la Constitución Española de 1978, y que se concreta en la siguiente normativa, ordenada jerárquicamente, en base a los preceptos que enuncia el artículo 9.3 de nuestra carta magna:

- **Ley Orgánica 2/2006**, de 3 de mayo, de Educación 2/2006[1], BOE de 4 de mayo), modificada por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se Modifica la Ley Orgánica de Educación[2] (en adelante LOE-LOMLOE) (BOE de 29 de diciembre).
- **Real Decreto 732/1995**, de 5 mayo, por el que se establecen los derechos y deberos de los alumnos y las normas de convivencia en los centros (BOE de 2 de junio).
- **Real Decreto 217/2022**, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria (BOE de 30 de marzo).
- **Real Decreto 243/2022**, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato (BOE de 6 de abril).

Toda esta normativa, de carácter básico, se concreta en nuestra Comunidad Autónoma, fundamentalmente, en la legislación que se enuncia a continuación:

- **Ley 7/2010**, de 20 de julio, de Educación de Castilla-La Mancha (en adelante LECM) (DOCM de 28 de julio).
- **Decreto 3/2008**, de 08-01-2008, de e la convivencia escolar en Castilla- La Mancha (DOCM de 11 de enero).
- **Decreto 85/2018,** de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 23 de noviembre).
- **Decreto 92/2022, de 16 de agosto**, por el que se regula la organización de la orientación académica, educativa y profesional en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 24 de agosto).
- **Decreto 82/2022, de 12 de julio**, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 14 de julio).
- **Decreto 83/2022, de 12 de julio,** por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 14 de julio).
- **Orden 166/2022**, de 2 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regulan los programas de diversificación curricular en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en Castilla-La Mancha (DOCM de 7 de septiembre).
- **Orden 118/2022, de 14 de junio,** de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional en la comunidad de Castilla-La Mancha (DOCM de 22 de junio).

- **Orden 169/2022, de 1 de septiembre**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la elaboración y ejecución de los planes de lectura de los centros docentes de Castilla-La Mancha (DOCM de 9 de septiembre).
- **Orden 186/2022, de 27 de septiembre**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 30 de septiembre).
- **Orden 187/2022 de 27 de septiembre**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación en Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 30 de septiembre).

1.2. Contextualización

Entendiendo que la Programación Didáctica de cualquier departamento forma parte de un proyecto común de Educación, no se puede entender como un documento aislado, y por tanto persigue unos principios educativos consensuados por toda la comunidad educativa de este Centro.

Estos principios aparecen recogidos en el Proyecto Educativo de Centro y giran en torno a conseguir el desarrollo de la personalidad de alumno y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y las libertades fundamentales. Según esto, fomentaremos el respeto y tolerancia hacia todas las formas de pensamiento y creencias que respeten los principios constitucionales, hacia todas las personas con independencia de su raza, etnia, sexo, origen o lugar de procedencia, lengua materna o familiar...

En definitiva, se propugnará una educación para la igualdad, sin discriminaciones. También se transmitirá la necesidad de la paz, la cooperación entre los pueblos, la práctica de la solidaridad y el comportamiento democrático en la sociedad, la responsabilidad, el trabajo y el esfuerzo individual, así como la transmisión de valores que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad social, la cohesión y mejora de la sociedad y la superación de cualquier tipo de discriminación. Se trabaja para que el alumno adquiera autonomía y madurez para desenvolverse en la vida tanto a nivel personal como profesional, implicando en dicho proceso a familia e instituciones.

El IES Montes de Toledo se encuentra situado en el municipio de Gálvez y a él acuden alumnos de esta población y de otras localidades próximas: Totanés, Noez, Pulgar, Cuerva, San Pablo de los Montes, Las Ventas con Peña Aguilera, Menasalbas, Navahermosa y San Martín de Montalbán.

En la actualidad se encuentran matriculados un total de 94 alumnos extranjeros:

MARRUECOS	46	48,94%
RUMANIA	30	31,91%
COLOMBIA	6	6,38%
CHINA	3	3,19%
ECUADOR	2	2,13%
R. CHECA	1	1,06%
ARGENTINA	1	1,06%
COSTA RICA	1	1,06%

VENEZUELA	1	1,06%
FRANCIA	1	1,06%
ITALIA	1	1,06%
HONDURAS	1	1,06%

En el centro se imparte ESO, Bachillerato de Ciencias, Bachillerato de Humanidades y Ciencias Sociales, Formación Profesional Básica (de Gestión Administrativa) y Ciclo Formativo de Grado Medio de Gestión Administrativa. El curso actual cuenta con aproximadamente 65 profesores y casi 700 alumnos matriculados.

Una de las características principales del alumnado es su heterogeneidad, con muy diversos intereses y grados de competencia curricular. En general, en las clases de ESO, conviven alumnos/as con necesidades específicas de apoyo educativo, alumnos/as que no han alcanzado los objetivos del nivel anterior y promocionan con materias pendientes, o alumnado desmotivado obligado a permanecer en el Instituto, junto con alumnos y alumnas que sí que muestran interés y tienen capacidad para cursar sus estudios con éxito.

2. COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO Y GRUPOS ASIGNADOS

La carga horaria para el presente curso académico es de 50 horas repartidas de la siguiente manera:

- 1º ESO: 10 horas de Educación Física.
- 2º ESO: 12 horas de Educación Física.
- 3º ESO: 8 horas
- 4º ESO: 8 horas
- Iº bachillerato: 6 horas
- Jefatura de Departamento: 2 horas
- Coordinación del Proyecto Saludable: 2 horas
- Tutoría de 1º ESO: 2 horas.

Y la distribución de grupos con respecto al profesorado de E. Física y las funciones que desempeña cada uno de ellos es la siguiente:

- Don Jose Carlos Cuartero Martínez, que imparte clase de Educación Física en los grupos: 1ºESO C, D y E; un grupo de 4º ESO; es tutor de un 1º ESO.
- Dña. María Esther Pérez Díaz, que imparte clase de Educación Física en los grupos: Todo 3º ESO y todo Iº de Bachillerato y a 1ºESO A, 1ºESO B; además asume la Jefatura de Departamento.
- D. Israel Martín de Vidales Sánchez, que imparte clase de Educación Física en los grupos: Todo 2º ESO y tres 4º ESO; además es coordinador del PES.

En el cuadrante siguiente puede verse el horario y reparto de espacios:

		Lunes			Martes			Miercoles			Jueves			Viernes		
1	8:30 9:25	ISRA ESTHER	4ºB IºB	PB G	ESTHER JC	1ºA 1ºC	PB G	ESTHER ISRA	IºC 2ºD	PB G	ESTHER JC	3ºB 1ºD	G PB	ISRA	2ºB	G
2	9.25 10:20	ESTHER JC	3ºB 1ºD	PB G	ISRA JC	4ºD 4ºC	G PB	ESTHER ISRA	3ºA 2ºF	G PB	ESTHER JC	IºC 1ºC	G PB	ISRA	2ºC	G
3	10:20 11:15	REUNION DPTMTO EFI			ISRA JC	2ºC 1ºE	PB G	ISRA ESTHER	4ºA CCP	G	ESTHER	3ºD	PB	ISRA ESTHER	2ºA IºA	G PB
4	11:45 12:40	ISRA ESTHER	4ºA 3ºD	PB G	ESTHER	IºA	G	ISRA	2ºB	PB	ISRA ESTHER	2ºA 3ºC	PB G	ESTHER	1ºA	G
5	12:40 13:35	ISRA	2ºE	PB	ISRA ESTHER	2ºD 1ºB	PB G				JC ISRA	1ºE 4ºB	PB G	ESTHER	3ºA	PB
6	13:35 14:30	JC ISRA	4ºC 4ºD	G PB	ESTHER	IºB	G	ESTHER	3ºC	PB	ISRA	2ºF	G	ISRA ESTHER	2ºE 1ºB	G PB

3. LOS OBJETIVOS DE ETAPA

Los objetivos, que responden el "para qué" de la acción educativa, son elementos de suma importancia en el proceso de enseñanza y aprendizaje porque expresan el conjunto de metas que pretendemos alcanzar con nuestros alumnos; son susceptibles de observación y evaluación. La LOE-LOMLOE, en su artículo 2, apartado l) establece como uno de los fines:

"La capacitación para garantizar la plena inserción del alumnado en la sociedad digital y el aprendizaje de un uso seguro de los medios digitales y respetuoso con la dignidad humana, los valores constitucionales, los derechos fundamentales y, particularmente, con el respeto y la garantía de la intimidad individual y colectiva".

2.1. Objetivos de *EDUCACION SECUNDARIA OBLIGATORIA*

Partiendo de los principios y fines que los artículos 1 y 2 de la LOE-LOMLOE preceptúan, los objetivos de la ESO se concretan en el artículo 23 de este cuerpo normativo.

Asimismo, en los artículos 7 del Real Decreto 217/2022 y del Decreto 82/2022, de 12 de julio, por el que se establecen la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Castilla la Mancha. Dichos objetivos serían:

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

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

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, incluidos los derivados por razón de distintas etnias, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.

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

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

h) Comprender y expresarse en la lengua castellana con corrección, tanto de forma oral, como escrita, utilizando textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

l) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada, aproximándose a un nivel A2 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia de España, y específicamente de Castilla-La Mancha, así como su patrimonio artístico y cultural. Este conocimiento, valoración y respeto se extenderá también al resto de comunidades autónomas, en un contexto europeo y como parte de un entorno global mundial.

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) Conocer los límites del planeta en el que vivimos y los medios a su alcance para procurar que los recursos prevalezcan en el espacio el máximo tiempo posible, abandonando el modelo de economía lineal seguido hasta el momento y adquiriendo hábitos de conducta y conocimientos propios de una economía circular.

m) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación, conociendo y valorando las propias castellano-manchegas, los hitos y su personajes y representantes más destacados.

2.2. Objetivos de *BACHILLERATO*

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

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

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

c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en cualquier momento y lugar, particularmente en Castilla-La Mancha, impulsando la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o

étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género, además de por cualquier otra condición o circunstancia, tanto personal como social.

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

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

f) Expresarse, con fluidez y corrección, en una o más lenguas extranjeras, aproximándose, al menos en una de ellas, a un nivel B1 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas, como mínimo.

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

h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social, respetando y valorando específicamente, los aspectos básicos de la cultura y la historia, con especial atención a los de Castilla-La Mancha, así como su patrimonio artístico y cultural.

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

j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar, de forma crítica, la contribución de la ciencia y la tecnología al cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente. k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.

l) Desarrollar la sensibilidad artística, literaria y el criterio estético como fuentes de formación y enriquecimiento cultural, conociendo y valorando creaciones artísticas, entre ellas las castellano-manchegas, sus hitos, sus personajes y representantes más destacados.

m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social, afianzando los hábitos propios de las actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental.

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

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

o) Conocer los límites de los recursos naturales del planeta y los medios disponibles para procurar su preservación, durante el máximo tiempo posible, abandonando el modelo de economía lineal seguido hasta el momento y adoptando tanto los hábitos de conducta como los conocimientos propios de una economía circular.

4. LAS COMPETENCIAS CLAVES Y PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO.

El perfil de salida se convierte en el elemento nuclear de la nueva estructura curricular, que se conecta con los objetos de etapa.

Programamos por competencias con el fin de dotar a los alumnos de una serie de destrezas que les permitan desenvolverse en el siglo XXI.

Con este planteamiento, la Recomendación del Consejo de 22 de mayo de 2018 (Diario Oficial de la Unión Europea de 4 de junio de 2018) invita a los Estados miembros a la potenciación del aprendizaje por competencias, entendidas como una combinación de conocimientos, capacidades y actitudes adecuadas al contexto.

El Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, y el Decreto 82/2022, de 12 de julio, adoptan la denominación de las competencias clave definidas por la Unión Europea. Así, los artículos 11 de dichas normas (Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, y del Decreto 82/2022, de 12 de julio) establecen que las competencias clave son:

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

El Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica fija las competencias clave que el alumnado debe haber adquirido y desarrollado al finalizar la enseñanza básica. Constituye el referente último del desempeño competencial, tanto en la evaluación de las distintas etapas y modalidades de la formación básica, como para la titulación de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria. Fundamenta el resto de decisiones curriculares, así como las estrategias y orientaciones metodológicas en la práctica lectiva.

En cuanto a la dimensión aplicada de las competencias clave, se ha definido para cada una de ellas un conjunto de descriptores operativos, partiendo de los diferentes marcos europeos de referencia existentes.

Del mismo modo, el apartado 2 del artículo 11 de estos cuerpos normativos, define el perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica como las competencias clave que el alumnado debe haber adquirido y desarrollado al finalizarla. De igual modo, contempla que constituye el referente último del desempeño competencial, tanto en la evaluación de las distintas etapas y modalidades de la formación básica, como para la titulación de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria y fundamenta el resto de decisiones curriculares, así como las estrategias y orientaciones metodológicas en la práctica lectiva.

El perfil de salida parte de una visión a la vez estructural y funcional de las competencias clave, cuya adquisición por parte del alumnado se considera indispensable para su desarrollo personal, para resolver situaciones y problemas de los distintos ámbitos de su vida, para crear nuevas oportunidades de mejora, así como para lograr la continuidad de su itinerario formativo y facilitar y desarrollar su inserción y participación activa en la sociedad y en el cuidado de las personas, del entorno natural y del planeta.

La vinculación entre los descriptores operativos y las competencias específicas propicia que de la evaluación de estas últimas pueda colegirse el grado de adquisición de las competencias clave definidas en el perfil de salida y, por tanto, la consecución de las competencias y objetivos previstos para la etapa.

4.1. Contribución de la asignatura a la consecución de las Competencias Clave.

➢ ***En el caso del área de Educación Física para la ESO son los siguientes:***

COMPETENCIA CLAVE	DESCRIPTORES OPERATIVOS
Competencia en comunicación lingüística (CCL)	CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
	CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.
Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)	STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.
	STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de

	forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.
Competencia digital (CD)	CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)	CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.
	CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas
	CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.
	CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes
	CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento
Competencia ciudadana (CC)	CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
	CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.

	CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.
Competencia emprendedora (CE)	CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional
	CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.
	CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender
Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)	CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística
	CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.
	CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.
	CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa,

	identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento

- ***En el caso del área de Educación Física para la BACHILLERATO son los siguientes:***

COMPETENCIA CLAVE	DESCRIPTORES OPERATIVOS
Competencia en comunicación lingüística (CCL)	CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechosde todas las personas, evitando y rechazando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.
Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)	STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar fenómenos relacionados con la modalidad elegida, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose hipótesis y contrastándolas o comprobándolas mediante la observación, la experimentación y la investigación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y limitaciones de los métodos empleados.
	STEM5. Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global.
Competencia digital (CD)	CD1. Realiza búsquedas avanzadas comprendiendo cómo funcionan los motores de búsqueda en internet aplicando criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y organizando el almacenamiento de la información de manera adecuada y segura para referenciarla y reutilizarla posteriormente.
	CD4. Evalúa riesgos y aplica medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente y hace un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)	CPSAA1.1 Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje. CPSAA1.2 Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.
	CPSAA2. Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable.
	CPSAA4. Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes.
	CPSAA5. Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.
Competencia ciudadana (CC)	CC1. Analiza hechos, normas e ideas relativas a la dimensión social, histórica, cívica y moral de su propia identidad, para contribuir a la consolidación de su madurez personal y social, adquirir una conciencia ciudadana y responsable, desarrollar la autonomía y el espíritu crítico, y establecer una interacción pacífica y respetuosa con los demás y con el entorno.
	CC3. Adopta un juicio propio y argumentado ante problemas éticos y filosóficos fundamentales y de actualidad, afrontando con actitud dialogante la pluralidad de valores, creencias e ideas, rechazando todo tipo de discriminación y violencia, y promoviendo activamente la igualdad y corresponsabilidad efectiva entre mujeres y hombres.
	CC4. Analiza las relaciones de interdependencia y ecodependencia entre nuestras formas de vida y el entorno, realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas, y demostrando un compromiso ético y ecosocialmente responsable con actividades y hábitos que conduzcan al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la lucha contra el cambio climático.
Competencia emprendedora (CE)	CE1. Evalúa necesidades y oportunidades y afronta retos, con sentido crítico y ético, evaluando su sostenibilidad y comprobando, a partir de conocimientos técnicos específicos, el impacto que puedan

	suponer en el entorno, para presentar y ejecutar ideas y soluciones innovadoras dirigidas a distintos contextos, tanto locales como globales, enel ámbito personal, social y académico con proyección profesional emprendedora.
	CE2. Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfierea contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas que agilicen el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios, que lleven a la acción una experiencia oiniciativa emprendedora de valor.
	CE3. Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.
Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)	CCEC1. Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y artístico de cualquier época, contrastando sus singularidades y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad.

5. SABERES BÁSICOS, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

5.1. SABERES BÁSICOS

➢ *En cuanto a la ESO los saberes básicos son los siguientes:*

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

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

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

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

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

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

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

➢ *En cuanto a BACHILLERATO los saberes básicos son:*

A. Vida activa y saludable.

- **Salud física**: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un

programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo- pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.

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

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

B. Organización y gestión de la actividad física.

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

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

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

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

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

- Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (Reanimación Cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

- Protocolos ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

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

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

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

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

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

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

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

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

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

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

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

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

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

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

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

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

- Técnicas específicas de expresión corporal.

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

- Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.

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

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

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

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

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

- Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike.

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

- Diseño y creación de propuestas educativas, a través de los recursos físico-deportivos en el medio natural adquiridos en los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que nos rodea.

- Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.

- Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.

- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.

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

5.2. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

➢ *En cuanto a las competencias específicas para la ESO tenemos:*

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

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

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si fuera preciso y valorar finalmente el resultado. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición), con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa el alumnado habrá participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito, será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o aquellas que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

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

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de

análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo, que esconde intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la competición sana.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: 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.

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

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

también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

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

➢ *Las competencias específicas para BACHILLERATO son:*

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

La adquisición de esta competencia específica se materializará cuando el alumnado, consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, sea capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus estilos de vida en base a sus intereses y objetivos personales.

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

El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista transdisciplinar en nuestra materia, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, 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 implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. El bagaje motor que el alumnado de esta etapa posee en estas edades le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja le permitirá focalizar su atención en aspectos que hasta ahora quedaban en un segundo plano, mejorando y perfeccionando así su ejecución técnico-táctica e identificando los errores más habituales que se dan en cada situación para poder evitarlos. Esto le permitirá incluso avanzar un paso más y planificar, dirigir y supervisar actividades físicas para otras personas, desarrollando funciones de entrenador o técnico.

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CPSAA1.2, CPSAA4, 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, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro, en el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y

democratizar las prácticas motrices que se practiquen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos de género o competencia motriz, como sí ocurre en ocasiones con las más predominantes o extendidas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, 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 profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante las etapas anteriores. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento en profundidad que permita analizar y comprender globalmente sus manifestaciones, así como sus factores condicionantes. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmite y que hacen interesante su conservación, ya que en ellos reside la clave de su propia existencia y su principal aportación a la cultura global.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en etapas anteriores, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales, populares y autóctonos, danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea, podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses, entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando a las representaciones elementos de crítica social, emociones o coeducación. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses económicos y políticos ajenos a la salud de las personas o a la sana competición.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1.

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

A estas alturas de su vida, el alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. Por eso, los esfuerzos en esta etapa no irán dirigidos tanto a la profundización en estos aprendizajes como a su consolidación a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa.

Continuando con el trabajo iniciado en etapas previas, el alumnado de Bachillerato deberá participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos que ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar. Sin embargo, y más importante, también diseñarán y organizarán actividades para otras personas que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo y concienciar de ello. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.

5.3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1º y 2º ESO

Competencias específicas	PESO RELATIVO	Descriptores del perfil de salida	PESO RELATIVO	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación	PESO ASIGNADO	Saberes Básicos
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	**30%**	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	3% 3% 2% 3% 10% 10%	1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	FT (fichas de trabajo), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	5%	- **Salud física:** tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. - **La higiene** como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. - Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation). - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico. - Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.
				1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	FT (fichas de trabajo), D (diálogo/debate), RD (registro diario).	5%	
				1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	D (diálogo/debate), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	5%	
				1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	D (diálogo/debate), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	5%	
				1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	FT (fichas de trabajo), D (diálogo/debate), RD (registro diario).	5%	
				1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	FT (fichas de trabajo)	5%	

Competencias específicas	PESO RELATIVO	Descriptores del perfil de salida	PESO RELATIVO	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación	PESO ASIGNADO	Saberes Básicos
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.	**30%**	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.	12% 12% 3% 3%	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	10%	- **<u>Elección de la práctica física</u>**: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica **deportiva individual**, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. **Juegos de estrategia**, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de **situaciones deportivas cooperativas**. **Deportes de adversario** en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. **Los juegos y deportes alternativos**, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades. - **<u>Preparación de la práctica motriz</u>**: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. - **<u>Planificación y autorregulación de proyectos motores</u>**: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. - Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. - Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
				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 obtenidos.	AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	10%	
				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.	AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	10%	

Competencias específicas	PESO RELATIVO	Descriptores del perfil de salida	PESO RELATIVO	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación	PESO ASIGNADO	Saberes Básicos
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	**20%**	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	2,5% 5% 5% 5% 2,5%	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.	D (diálogo/debate), RD (registro diario).	6,7%	- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. - Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. - Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. - Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
				3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	AC (actividades/tareas), RD (registro diario). AT (asignación de tareas)	6,7%	
				3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	D (diálogo/debate), RD (registro diario) AT (asignación tareas)	6,7%	

Competencias específicas	PESO RELATIVO	Descriptores del perfil de salida	PESO RELATIVO	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación	PESO ASIGNADO	Saberes Básicos
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.	**10%**	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	1,6% 1,6% 1,6% 1,6% 1,6% 1,6%	4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	FT (fichas de trabajo), D (diálogo/debate), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	3,3%	- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros. - Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia. - Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.). - Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos. - 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.
				4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	FT (fichas de trabajo), D (diálogo/debate), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	3,3%	
				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.	FT (fichas de trabajo), D (diálogo/debate), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	3,4%	

Competencias específicas	PESO RELATIVO	Descriptores del perfil de salida	PESO RELATIVO	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación	PESO ASIGNADO	Saberes Básicos
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.	**10%**	**STEM5,** **CC4,** **CE1,** **CE3.**	2,5% 2,5% 2,5% 2,5%	5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	FT (fichas de trabajo), D (diálogo/debate), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	5%	- Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras). - La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. - Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras). - Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras. - Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora. - Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades. - Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. - 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. - Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.
				5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	FT (fichas de trabajo), D (diálogo/debate), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	5%	
TOTAL	**100%**		**100%**			**100%**	

3º y 4º ESO

Competencias específicas	PESO RELATIVO	Descriptores del perfil de salida	PESO RELATIVO	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación	PESO ASIGNADO	Saberes Básicos
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	**30%**	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	3% 3% 2% 3% 10% 10%	1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	FT (fichas de trabajo), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	5%	- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad. - Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).
				1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	FT (fichas de trabajo), D (diálogo/debate), RD (registro diario).	5%	
				1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	D (diálogo/debate), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	5%	
				1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	D (diálogo/debate), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	5%	
				1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	FT (fichas de trabajo), D (diálogo/debate), RD (registro diario).	5%	

				1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	FT (fichas de trabajo)	5%	- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. - Sistemas de entrenamiento.

Competencias específicas	PESO RELATIVO	Descriptores del perfil de salida	PESO RELATIVO	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación	PESO ASIGNADO	Saberes Básicos
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	**30%**	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.	12% 12% 3% 3%	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.	AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	10%	- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. **Deportes individuales**. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. **Deportes colectivos**. **Deportes de adversario**. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. **Los juegos y deportes alternativos**, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos. - Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. - Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. - Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de
				2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	10%	
				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.	AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	10%	

superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.							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. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

Competencias específicas	PESO RELATIVO	Descriptores del perfil de salida	PESO RELATIVO	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación	PESO ASIGNADO	Saberes Básicos
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	**20%**	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	2,5% 5% 5%	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.	D (diálogo/debate), RD (registro diario).	6,7%	- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. - Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. - Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. - Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
				3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	AC (actividades/tareas), RD (registro diario). AT (asignación de tareas)	6,7%	

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.			5% 2,5%	3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, 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.	D (diálogo/debate), RD (registro diario) AT (asignación tareas)	6,7%	- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

Competencias específicas	PESO RELATIVO	Descriptores del perfil de salida	PESO RELATIVO	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación	PESO ASIGNADO	Saberes Básicos
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	**10%**	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3,	1,6% 1,6% 1,6% 1,6% 1,6%	4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	FT (fichas de trabajo), D (diálogo/debate), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	3,3%	- 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.

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.		CCEC4.	1,6%	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.	FT (fichas de trabajo), D (diálogo/debate), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	3,3%	Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. - Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
				4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	FT (fichas de trabajo), D (diálogo/debate), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	3,4%	

Competencias específicas	PESO RELATIVO	Descriptores del perfil de salida	PESO RELATIVO	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación	PESO ASIGNADO	Saberes Básicos

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.	**10%**	**STEM5,** **CC4,** **CE1,** **CE3.**	2,5% 2,5% 2,5% 2,5%	5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	FT (fichas de trabajo), D (diálogo/debate), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	5%	- 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 los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. - La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. - Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). - Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: adventure lab. - Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. - Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura. - Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno. - Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. - Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. - Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.
				5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	FT (fichas de trabajo), D (diálogo/debate), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	5%	
TOTAL	**100%**		**100%**			**100%**	

Iº BACHILLERATO							
Competencias específicas	**PESO RELATIVO**	**Descriptores del perfil de salida**	**PESO RELATIVO**	**Criterios de evaluación**	**Instrumentos de evaluación**	**PESO ASIGNADO**	**Saberes Básicos**

1.Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.	30%	STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3	3,75% 3,75% 3,75% 3,75% 3,75% 3,75% 3,75% 3,75%	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.	FT (fichas de trabajo), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	6%	– 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. –Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (Reanimación Cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín). –Protocolos ante alertas escolares. –Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas. –Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física. –Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
				1.2 Incorporar, de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene, durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.	FT (fichas de trabajo), D (diálogo/debate), RD (registro diario).	6%	
				1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.	D (diálogo/debate), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	6%	
				1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.	D (diálogo/debate), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	6%	
				1.5 Emplear, de manera autónoma, aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.	FT (fichas de trabajo), D (diálogo/debate), RD (registro diario).	6%	

Competencias específicas	PESO RELATIVO	Descriptores del perfil de salida	PESO RELATIVO	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación	PESO ASIGNADO	Saberes Básicos

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.	**30%**	CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3	7,5 % 7,5% 7,5% 7,5%	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.	AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	10%	- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares. - Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. - Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. - Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas. - Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención, para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. - Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. - Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. - Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.
				2.2 Solucionar, de forma autónoma, situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando, de manera automática, procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	10%	
				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.	AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	10%	

Competencias específicas	PESO RELATIVO	Descriptores del perfil de salida	PESO RELATIVO	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación	PESO ASIGNADO	Saberes Básicos
3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.	**20 %**	CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.	0,4 % 0,4 % 0,4 % 0,4 % 0,4 %	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.	D (diálogo/debate), RD (registro diario).	6,7%	–Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales. – Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. - Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. - Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. - Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte, vinculadas tanto con aspectos económicos (sostenibilidad financiera, contratos, ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares). - Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas).
				3.2 Cooperar o colaborar, mostrando iniciativa, durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.	AC (actividades/tareas), RD (registro diario). AT (asignación de tareas)	6,7%	
				3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, además de posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.	D (diálogo/debate), RD (registro diario) AT (asignación tareas)	6,7%	

Competencias específicas	PESO RELATIVO	Descriptores del perfil de salida	PESO RELATIVO	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación	PESO ASIGNADO	Saberes Básicos
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.	**10 %**	STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1.	2,5% 2,5% 2,5% 2,5%	4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.	FT (fichas de trabajo), D (diálogo/debate), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	5%	-Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. -Técnicas específicas de expresión corporal. -Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico- expresiva. -Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. -Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación. -Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.
				4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	FT (fichas de trabajo), D (diálogo/debate), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	5%	

Competencias específicas	PESO RELATIVO	Descriptores del perfil de salida	PESO RELATIVO	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación	PESO ASIGNADO	Saberes Básicos
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.	**10 %**	STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.	0,2% 0,2% 0,2% 0,2% 0,2%	5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	FT (fichas de trabajo), D (diálogo/debate), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	5%	-Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. -Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. -Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike. -Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares). -Diseño y creación de propuestas educativas, a través de los recursos físico-deportivos en el medio natural adquiridos en los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que nos rodea. -Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas. -Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos. -Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc. -Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.
				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.	FT (fichas de trabajo), D (diálogo/debate), AC (actividades/tareas), RD (registro diario).	5%	
TOTAL	**100%**		**100%**			**100%**	

Instrumentos de evaluación: FT (fichas de trabajo), PE (prueba escrita), T (test on-line), D (diálogo/debate), AC (actividades/tareas),

RD (registro diario), AT (asignación de tareas)

5.4. ORGANIZACIÓN DE LOS SABERES BÁSICOS, UNIDADES DE PROGRAMACIÓN. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.

La distribución de los saberes básicos y las sesiones dedicadas a cada uno de ellos se muestra en la siguiente tabla.

1º ESO	
SABERES BÁSICOS	
CONDICION FÍSICA	- Test - Conocimiento y desarrollo CFB - Tasa mínima de Actividad Física. - Reto: marcha
CALENTAMIENTO	- Fases en la práctica de Actividad Física. - Partes del Calentamiento General. - Músculos, partes del cuerpo y articulaciones.
ALIMENTACION	- Hábitos saludables. Alimentación
DEPORTES INDIVIDUALES	- Atletismo. Iniciación y Mini olimpiada.
DEPORTES COLECTIVOS	- Floorball - Deportes colectivos (Táctica)
DEPORTES ADVERSARIOS	- Deporte con red e implemento. (palas)
DEPORTES ALTERNATIVOS	- Colpball - Balón Prisionero. - Pinfuvote
MALABARES	
ACTITUD POSTURA	- Definición de postura - Desviaciones de columna - Higiene corporal: ropa, calzado, aseo y normas para salir.
SALUD MENTAL	- La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.
VALORES	- Cooperación en los juegos y deportes. - Medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. - Seguridad en las actividades. - Capacidad de superación. - Esfuerzo (Capacidad volitiva) - Respeto a las reglas. - Conductas contrarias a la convivencia. - Respeto a los demás (asertividad). - Autocuidado.
1º AUXILIOS	- Protocolo PAS - Protocolo 112 - Calzado

1º ESO	
UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	**SESIONES**
PRIMER TRIMESTRE	
1. Calentamiento	**3**
2. Valoro y mejoro mi condición física	**10**
3. Juegos y deportes: Atletismo I	**9**
SEGUNDO TRIMESTRE	
4. Juegos y deportes: Floorball	**9**
5. Expresión corporal: juegos expresivos	**5**
6. Aprendo hábitos saludables	**3**
7. Deportes Colectivos: Aspectos comunes.	**5**
TERCER TRIMESTRE	
8. Valoro mi condición física	**4**
9. Aprendo situaciones reales de juego con los alternativos (MED)	**14**
10. Protocolo de actuación de accidentes: PAS, 112 y vestimenta	**2**
11. Iniciación a las actividades en la naturaleza: bicicleta como medio de transporte natural, iniciación a la orientación y marcha nórdica.	**2**

Comentado [EP1]:

2º ESO	
SABERES BÁSICOS	
CONDICION FÍSICA	- Test - Desarrollo y Clasificación CFB. Tipos. - Volumen e intensidad. - Reto: Running.
CALENTAMIENTO	- Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado (Agujetas). - Principios del calentamiento. - Iniciación al calentamiento específico. - Calentamiento general autónomo.
ALIMENTACION	- Dieta cardiosaludable. - Valor nutricional de los alimentos. - Trastornos alimenticios.
DEPORTES INDIVIDUALES	- Atletismo. (Técnica: marcha, carrera, relevos, saltos y lanzamiento).
DEPORTES COLECTIVOS	- Acrosport
DEPORTES ADVERSARIOS	- Bádminton
DEPORTES ALTERNATIVOS	- Flagfootball - Parkour
MALABARES	- Bolas de malabares (Bolas)
ACTITUD POSTURA	- Estructuras para la postura corporal - Musculatura del core. - Descarga postural

SALUD MENTAL	- Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.
VALORES	- Cooperación en los juegos y deportes. - Medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. - Seguridad en las actividades. - Capacidad de superación. - Esfuerzo (Capacidad volitiva) - Respeto a las reglas. - Conductas contrarias a la convivencia. - Respeto a los demás (asertividad). - Autocuidado.
1º AUXILIOS	- Método RICE - Soporte vital básico - Medidas de seguridad en las actividades

2º ESO	
UNIDADES DIDÁCTICAS	**SESIONES**
PRIMER TRIMESTRE	
1. Calentamiento general y específico, principios, agujetas y vuelta a la calma.	**4**
2. CFS (1): Trabajo y valoro mi condición física	**8**
3. Atletismo: Carreras y Concursos (Lanzamientos y saltos)	**5**
4. Malabares: Bolas de malabares	**3**
SEGUNDO TRIMESTRE	
5. Higiene Postural, y hábitos higiénicos y saludables	**1**
6. Alimentación Saludable	**1**
7. El Acrosport	**7**
8. Siguiendo a Carolina Marín	**7**
9. Investigo sobre juegos tradicionales y populares.	**4**
TERCER TRIMESTRE	
10. Pautas de seguridad y actuaciones ante lesiones más comunes	**1**
11. CFS (2): Valoro, conozco y mejoro mi condición. Reto Running	**5**
12. Actividades en el medio natural: orientación y senderismo; parkour	**4**
13. Deportes alternativos: Flagfootball	**6**
14. Aprendo elementos de Expresión corporal y los aplico	**5**
15. Cultura motriz: Deporte y perspectiva de género e influencia del deporte en la cultura actual	**1**

3º ESO	
SABERES BÁSICOS	
CONDICION FÍSICA	- Test - Variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. - Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. - Desarrollo de las capacidades físicas básicas. - Sistemas de entrenamiento.
CALENTAMIENTO	- Calentamiento específico autónomo. (deporte)
ALIMENTACION	- Nueva pirámide alimentaria. - Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares) - Registro de su dieta - Gasto calórico. - Hidratación.
DEPORTES INDIVIDUALES	- Precisión: dardos y Golf. - Salto a la comba.
DEPORTES COLECTIVOS	- Beisbol - Voleibol - Salto a la comba.
DEPORTES ADVERSARIOS	- Pickleball
DEPORTES ALTERNATIVOS	- Tchoukball - Pinfuvote
ACTITUD POSTURA	- Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). - Estilos de vida y actividad física
SALUD MENTAL	- Exigencias y presiones de la competición. - Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.
VALORES	- Cooperación en los juegos y deportes. - Medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. - Seguridad en las actividades. - Capacidad de superación. - Esfuerzo (Capacidad volitiva) - Respeto a las reglas. - Conductas contrarias a la convivencia. - Respeto a los demás (asertividad). - Autocuidado.
1º AUXILIOS	- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad. - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). - Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

3º ESO	
UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	**SESIONES**
PRIMER TRIMESTRE	
1. Valoro y desarrollo mi condición física.	**9**
2. Me especializo en deportes alternativos (pinfuvote y tchoutball)	**9**
3. Trabajo por la igualdad en el deporte	**1**
4. Mis recreos son activos	**1**
SEGUNDO TRIMESTRE	
5. Mejoro mi condición física con los sistemas de entrenamiento y analizo las prácticas peligrosas y los mitos de la actividad física	**8**
6. Dieta equilibrada y salud	**2**
7. Bailes y danzas del mundo (rayuela africana)	**6**
8. ¡Socorro! primeros auxilios	**2**
9. Reto: comba	**5**
TERCER TRIMESTRE	
10. Jugando como Rafa Pascual (Voleibol).	**6**
11. Béisbol.	**4**
12. Pickleball	**5**
13. Evalúo mi mejora en la Condición Física.	**1**
14. Me oriento en el medio natural y urbano, utilizando tecnología.	**4**

4º ESO	
SABERES BÁSICOS	
CONDICION FÍSICA	- Test - Variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. - Autorregulación y planificación del entrenamiento. - Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. - Desarrollo de las capacidades físicas básicas. - Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza (2ª evaluación) y resistencia (3ª evaluación).
CALENTAMIENTO	- Calentamiento específico autónomo. (Programa de entrenamiento). Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado (Agujetas). Se dará dentro del programa de mejora de la fuerza-resistencia.
ALIMENTACION	- Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica). - Elaboración dieta. - Procesos energéticos. - Alimentación deportista.

DEPORTES INDIVIDUALES	- Calistenia.
DEPORTES COLECTIVOS	- Acrosport - Kimball
DEPORTES ADVERSARIOS	- Bádminton.
DEPORTES ALTERNATIVOS	- Rugby-tag
MALABARES	- Diábolo/ Cariocas /Palos Chinos
ACTITUD POSTURA	- Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. - La postura en la práctica de la actividad física
SALUD MENTAL	- 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.
VALORES	- Cooperación en los juegos y deportes. - Medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. - Seguridad en las actividades. - Capacidad de superación. - Esfuerzo (Capacidad volitiva) - Respeto a las reglas. - Conductas contrarias a la convivencia. - Respeto a los demás (asertividad). - Autocuidado.
1º AUXILIOS	- Actuaciones ante accidentes. - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

4º ESO	
UNIDADES DIDÁCTICAS	**SESIONES**
PRIMER TRIMESTRE	
1. CF 1: Conozco, Trabajo y Valoro mi condición física. Resistencia.	8
2. Realizo malabares con un elemento nuevo: Diábolo	3
3. Imagen corporal y Salud	1
4. Aprendo a colaborar a través del kinball	6
5. Aprendo sobre respiración, relajación y pilates	2
SEGUNDO TRIMESTRE	
6. CF 2: Conozco y Trabajo mi condición física. Velocidad y Flexibilidad.	2
7. Aprendo a realizar una composición coreográfica grupal con todos los elementos trabajado en la etapa	4
8. La alimentación: Conceptos. Analizo mi dieta y realizo una saludable	1
9. Analizo la oferta deportiva de mi entorno	1

10. Aprendo a realizar un torneo: Bádminton	6
11. Acrosport	8
TERCER TRIMESTRE	
12. Salud mental y emocional.	1
13. Aprendo Calistenia y Crossfit	2
14. CF 3: Conozco, Trabajo, Valoro y Mejoro mi condición física. Fuerza.	6
15. Aprendo un deporte alternativo nuevo: Rugby-tag	6
16. Disfruto de mi entorno natural: el deporte de la orientación.	6
17. Lesiones y primeros auxilios.	1

Iº BACHILLERATO	
SABERES BÁSICOS	
CONDICION FÍSICA	- Test. - Programa personal de actividad física. Identificación de objetivos y evaluación de los mismos. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. - Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. - Musculatura del core.
CALENTAMIENTO	- Técnicas básicas de descarga postural y relajación.
ALIMENTACION	- Dietas equilibradas según las características físicas y personales. - Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.
DEPORTES COLECTIVOS	- Voleibol - Acrosport - Combas - Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles. Herramientas digitales.
DEPORTES ADVERSARIOS	- Tenis mesa.
DEPORTES ALTERNATIVOS	- Uno a elegir por grupos. - Gouback - Planificación de la actividad física y deportiva (material, objetivo y actividades)
MALABARES	
ACTITUD POSTURA	- Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura. Planificación de factores de riesgo en actividades físicas
SALUD MENTAL	- Técnicas de respiración, visualización y relajación.
VALORES	- Hábitos higiénicos - Cooperación en los juegos y deportes. - Conductas contrarias a la convivencia. - Selección responsable y sostenible del material deportivo. - Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos y positivos para la salud

	- Gestión del éxito y la fama. Historias de vida significativas.
1º AUXILIOS	- Actuaciones críticas ante accidentes (ver contenido en ley)
GESTION DE EVENTOS	- Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.

Iº BACHILLERATO	
UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	**SESIONES**
PRIMER TRIMESTRE	
1. Analizo mi dieta	**1**
2. Mido y mejoro mi condición física.	**10**
3. Organizamos eventos deportivos en el centro.	**1**
4. Juego en equipo (deportes alternativos)	**7**
5. Trabajo por la igualdad en el deporte	**1**
SEGUNDO TRIMESTRE	
6. Planifico y trabajo mi condición física	**8**
7. Imitando a Rafa Pascual II (Voleibol)	**7**
8. Cuerpo y movimiento como medio de expresión	**5**
9. Preparo una salida a la naturaleza y disfruto de ella	**2**
10. Actuaciones críticas ante accidentes	**2**
TERCER TRIMESTRE	
11. Organizamos eventos deportivos en el centro	**4**
12. Jugamos al tenis mesa	**4**
13. Mido y mejoro mi condición física.	**4**
14. Salidas profesionales de las actividades físicas	**1**
15. Aprendemos a jugar al Gouback	**4**

6. METODOLOGÍA

Para conseguir los retos que plantea el currículo es preciso proponer una metodología activa en la que el alumno sea el protagonista de sus propios procesos de aprendizaje, debiendo cumplir unos principios fundamentales que son:

1. Actividad constructiva.
2. Aprendizaje significativo.
3. Funcionalidad de los aprendizajes.
4. Autoenseñanza basada en la autonomía.

La integración contenidos- métodos*: para que este tipo de planteamientos puedan ser efectivos, los métodos de enseñanza que se vayan a aplicar tienen que estar en total consonancia con el binomio objetivos- contenidos de nuestra programación. Sólo los métodos adecuados podrán servir en un contexto de actividades a la vez globalizador y multipropósito.* SÁNCHEZ BAÑUELOS (1996:43)

6.1. Estilos de enseñanza.

Entendemos por **Estilo de Enseñanza** desde una óptica global:

" manera relativamente estable en la que el profesor de manera reflexiva adapta su enseñanza al contexto, objetivos, contenidos y alumnos/as, interaccionando mutuamente y adoptando las decisiones al momento concreto de la enseñanza y aprendizaje".

Ningún Estilo de Enseñanza es perfecto, ni válido para todas las personas ni momentos, y dado que hay distintos estilos de aprender, se hace necesario conocer y dominar distintos Estilos de Enseñanza para aplicar los más pertinentes en cada situación y con cada grupo de personas. JOYCE Y WEIL (1985) consideran necesario que el docente que quiera estar preparado debe dominar al menos 8 Estilos distintos, los cuales utilizaremos a lo largo del curso para llevar a cabo nuestra programación. Así utilizaremos:

ESTILOS DE ENSEÑANZA	ACTIVIDAD
Tradicionales: * Asignación de tareas. * Mando directo.	*Algunos aspectos del acondicionamiento físico y de la realización de los test de aptitud física.*
Fomentan la Individualización: * Trabajos por grupos. * Programas individuales. * Enseñanza modular.	*En muy diversas actividades de tipo práctico y teórico. Juegos y deportes. También en condiciones físicas.*
Participativos: * Enseñanza recíproca. * Enseñanza en pequeños grupos. * Microenseñanza.	*En actividades técnicas en ayuda de otros compañeros. Juegos y deportes.*

Propician la socialización: *Análisis de temas públicos.	*Determinados aspectos de trabajo en grupos. Discusión y puesta en común de actividades a realizar. Expresión corporal y Actividades en la naturaleza.*
Cognitivos: * Descubrimiento guiado. * Resolución de problemas.	*Muy diversas actividades de tipo teórico y práctico. Condición Física, Habilidades motrices, deportes, actividades en la naturaleza, etc...*
Favorecen la creatividad:	*Actividades creativas en Expresión Corporal y Danza.*

Posteriormente MOSSTON y ASHWORTH (1993), realizaron una renovación de estos estilos enriqueciéndolos y renovándolos de acuerdo a la actual evolución de la enseñanza. Se pueden destacar como aportaciones:

1. Ningún estilo es más importante ni mejor que otro, cada uno tiene su situación y momento idóneo.

2. La elección de un estilo debe estar en función de los objetivos a conseguir.

3. Atención a la congruencia entre la intención y la acción.

4. El alumno es el verdadero protagonista del proceso de enseñanza aprendizaje.

5. Incorpora nuevos estilos como AUTODESCUBRIMIENTO, DISEÑO DEL ALUMNO, ALUMNOS INICIADOS y AUTOENSEÑANZA, de los cuales también haremos uso a lo largo del curso.

En definitiva, la utilización de diversos métodos se hace imprescindible para una labor educativa seria y eficaz. Estos métodos deben buscar que el alumno construya su propio aprendizaje (APRENDIZAJE CONSTRUCTIVO), modificando y reelaborando sus esquemas de conocimiento de modo que sea consciente de sus acciones anteriores y pueda relacionar cada aprendizaje con ellas (APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO).

6.2. La intervención del profesor en el aprendizaje.

Concebir el aprendizaje como un proceso de construcción del propio alumno/a no implica eludir la intervención del profesor como elemento importante de ese aprendizaje. El profesor actúa como intermediario entre alumna/o y el nuevo conocimiento, de dos formas:

* Situando el conocimiento al nivel del alumno/a.

* Ayudando al alumno/a en el proceso de aprendizaje.

La función del profesor consiste en valorar las posibilidades de éxito, reforzar la motivación y confianza de la alumna/o y planificar las progresiones; con el referente de que el objetivo final no consiste sólo en el resultado último de la actividad, sino en el hecho de superar las propias limitaciones. Para asegurar el éxito de estos/as el profesor debe planificar, teniendo en cuenta lo que cabe esperar de cada uno de ellos/as y asegurar el tratamiento de los diferentes ritmos y niveles de aprendizaje.

La actitud docente debe favorecer la motivación por el ejercicio físico y por la salud del alumnado.

6.3. Técnica de enseñanza

Definida como "la forma en que el profesor transmite lo que quiere enseñar".

El profesor como técnico en la materia a enseñar debe plantearse qué información hay que facilitar, en qué momento y cómo debe comunicarla.

Tipos de Información

El tipo de información en Educación Física variará en función del Método adoptado.

Con respecto a la Reproducción de Modelos, la docencia implica el suministro concreto y preciso (mensajes con corrección técnica), teniendo en cuenta la capacidad de retención del alumno/a; con un lenguaje asimilable.

Con respecto a los Métodos de Descubrimiento, el profesor debe plantearse:

1) Una información inicial inequívoca, clara y concisa.

2) Una información que fomente la atención selectiva hacia lo significativo de las tareas a realizar.

3) Una información que fomente la capacidad de observación.

Formas de Información

Las formas de información responden a cómo comunicarla.

En Educación Física existen, a diferencia de otras áreas, tres canales, vías o formas de comunicación.

1) Visual
2) Auditiva
3) Kinestésico-Táctil

6.4. Estrategias didácticas.

Delgado citado por Contreras en 1998 las denomina estrategias en la práctica y las denomina "Forma peculiar de abordar los diferentes ejercicios que componen la progresión de la enseñanza de una determinada habilidad motriz. Tradicionalmente según Sánchez Bañuelos en 1992 se han diferenciado en estrategias analíticas y estrategias globales.

Ambas estrategias tal como señala Delgado no son excluyentes entre sí, sino que pueden servir de forma complementaria para la consecución de los objetivos educativos. Todas serán utilizadas en mayor o menor medidas a lo largo del curso.

Dentro de cada grupo distinguimos las siguientes variantes.

Estrategias en la Práctica Global	
Global con modificación de la situación real.	Se modifican las condiciones de ejecución, facilitando la ejecución. Ej. Saque de voleibol bajando la altura de la red.
Global con polarización de la atención.	La actividad se realiza de manera completa pero se centra la atención en algún aspecto específico. Ej. En el golpeo de empeine en fútbol controlar la posición del tronco.

Global Pura.	Se ejecuta la tarea en su totalidad, utilizado principalmente en tareas simples.
Estrategias en la Práctica Analítica	
Analítica Pura	Se comienza por la parte que el profesor considera más importante, practicando cada una de ellas de manera aislada y realizando una síntesis final. Ej. B+D+C+A
Analítica Secuencial	La ejecución se realiza en el orden de la descomposición. Siguiendo el ejemplo anterior. A+B+C+D
Analítica progresiva	Se comienza por una parte y a la vez que se vaya dominando se van incorporando otras partes. Ej. A-AB-ABC-ABCD.

Delgado incluye una tercera estrategia denominada mixta que consiste en combinar las dos estrategias de forma:

GLOBAL – ANALÍTICA – GLOBAL.

6.5. Selección de tareas o actividades.

El diseño de las actividades de Enseñanza-Aprendizaje constituye uno de los factores más relevantes de la metodología docente. Las actividades las agrupamos en torno a dos criterios:

a) En función de su relación con los objetivos a los que sirven.

b) En función del momento de enseñanza.

En el marco de las unidades didácticas, deben plantearse actividades de finalidad diferenciada. Por ello, pueden plantearse tareas que cumplan diversas y distintas funciones:

a) Actividades de diagnóstico: permiten indagar sobre los pre-requisitos que se entienden como necesarios para abordar nuevos aprendizajes.

b) Actividades de Desarrollo: pretenden abordar los objetivos destinados a la mejora de aspectos individuales (condición física, habilidades motrices, etc.).

c) Actividades de Aprendizaje: buscan la transferencia de gestos, movimientos o habilidades específicas hasta su automatización.

d) Actividades Creativas: posibilitando a partir de una idea el desarrollo de la creatividad.

e) Actividades Resumen: hacia el final de cada Unidad Didáctica el alumno puede observar en su realización los progresos obtenidos respecto al punto de partida.

f) Actividades de Refuerzo o Ampliación: permiten individualizar la enseñanza al objeto de que todas las alumnas/os desarrollen capacidades.

g) Actividades de Evaluación: no deben ser algo excepcional y sí participar del mismo marco de referencia que todas las anteriormente citadas.

6.6. Organización de alumnos/as.

La formación de grupos es un tema de capital importancia. El profesor debe inducir con argumentos sólidos hacia tipos convenientes de agrupamientos en base a los objetivos, contenidos y recursos que intervienen en cada momento.

Se trabajará tanto de manera individual, como por parejas y grupos, según el tipo de aprendizaje y los objetivos que se pretenda conseguir.

Todo grupo es heterogéneo por naturaleza, lo que implica la existencia de alumnos y alumnas aventajados y con desventaja respecto a una mayoría. Esto ofrece múltiples posibilidades de acción en torno a la creación de grupos de trabajo. En cualquier caso la organización de las alumnas/os no es algo rígido. La variación en la organización debe estar motivada por el conocimiento de estas/os, por los objetivos y por las características de las actividades. A veces, aunque no es deseable por la existencia o no de material.

Por otra parte, la organización del trabajo en grupos, no deslegitima la intervención del profesor en pos de una atención lo más individualizada posible. Intervención que será proporcional a la mayor o menor dificultad del alumno/a para la realización de tareas y aprendizaje.

6.7. Organización del espacio.

La estructuración del espacio no debe responder a esquemas rígidos. El espacio y recursos deben organizarse en la búsqueda de mayor aprovechamiento, de tal forma que:

- Puedan ofrecer niveles de práctica masivos, preferentemente alternativos (tiempo de espera entre tarea y tarea).

- Puedan ofrecer variables de ejecución de tareas (un mismo material puede servir para mucho).

- No facilite la automarginación de los alumnos/as que se sientan menos capaces y se ubican en zonas alejadas o carentes de material.

En definitiva, la metodología que se utilizará en cada momento dependerá de la lógica interna del contenido y de su intencionalidad, por eso será necesario utilizar las estrategias y técnicas más adecuadas. Así pues, al comienzo de cada una de las unidades intentaremos que el alumnado tenga una idea global de lo que vamos a hacer y de lo que se pretende que consiga.

En resumen, podemos decir que de forma general intentaremos utilizar aquellos métodos basados en el descubrimiento cuando la dificultad de la tarea esté vinculada a los aspectos perceptivos y decisionales, mientras que optaremos por la utilización de los métodos basados en la reproducción de modelos ante aprendizajes técnicos estrictos, cuando la dificultad de la tarea radique en el mecanismo de ejecución y control.

7. MEDIDAS DE INCLUSION EDUCATIVA

La inclusión Educativa tiene como finalidad crear un entorno educativo que, teniendo en cuenta la diversidad de las personas y la complejidad social, ofrezca expectativas de éxito a todo el alumnado del centro en el marco de una educación inclusiva.

La observación diaria del alumnado, junto con las reuniones del equipo docente y las juntas de evaluación, servirán para la identificación de barreras de aprendizaje, y para establecer los procedimientos de la intervención y la adopción de las medidas de inclusión educativa, que permitan el desarrollo integral de las capacidades de todo el alumnado del centro.

Las medidas de inclusión serán desarrolladas por el equipo docente y los profesionales educativos que correspondan, con el asesoramiento y colaboración del Departamento de Orientación y la coordinación del Equipo Directivo.

- Normativa relacionada:

- Decreto 92/2022, de 16 de agosto, por el que se regula la organización de la orientación académica, educativa y profesional en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.
- Decreto 85/2018, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.
- Resolución de 26/01/2019, de la Dirección General de Programas, Atención a la Diversidad y Formación Profesional, por la que se regula la escolarización del alumnado que requiere medidas individualizadas y extraordinarias de inclusión educativa.

La **inclusión educativa** es el conjunto de **actuaciones y medidas educativas** dirigidas a **identificar y superar las barreras para el aprendizaje y la participación** de todo el alumnado y favorecer el progreso educativo de todos y todas, teniendo en cuenta las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones e intereses, situaciones personales, sociales y económicas, culturales y lingüísticas; sin equiparar diferencia con inferioridad, de manera que todo el alumnado pueda alcanzar el máximo desarrollo posible de sus potencialidades y capacidades personales.

La inclusión educativa abarca a la totalidad del alumnado y se sustenta en los **principios de normalización, participación, inclusión, compensación educativa, equidad e igualdad de oportunidades** que permita el desarrollo de las potencialidades, capacidades y competencias de todo el alumnado.

Constituyen el continuo de medidas de respuesta a la diversidad del alumnado las medidas promovidas por la administración educativa, las medidas de inclusión educativa a nivel de centro y a **nivel de aula, las medidas individualizadas y las medidas extraordinarias** de inclusión educativa.

En nuestra programación didáctica contemplamos las siguientes medidas educativas inclusivas para superar las barreras de aprendizaje y participación de todo que lo requiera:

- Medidas inclusivas de aula:

A nivel de aula se podrán aplicar las siguientes medidas de inclusión educativa:

- Estrategias para favorecer el aprendizaje a interactivo: **trabajo cooperativo**, **trabajo por tareas o proyectos**, **grupos interactivos**, y/o **tutoría entre iguales**.
- Estrategias organizativas que favorecen el aprendizaje, como la utilización de **bancos de actividades graduadas** y el uso de **apoyos visuales**.
- El **refuerzo de contenidos** curriculares dentro del aula ordinaria.
- La **tutoría individualizada**, dirigida a favorecer la madurez personal y social del alumnado, así como favorecer su adaptación y participación en el proceso educativo.
- Adaptaciones de acceso al currículo y la participación que se pudieran detectar, **eliminando** las **barreras de movilidad, comunicación** y **comprensión**.

- Medidas inclusivas individualizadas:

Se podrán aplicar las siguientes medidas individualizadas de inclusión educativa:

- **Adaptaciones de acceso** que supongan modificación o provisión de recursos especiales, materiales o tecnológicos de comunicación, comprensión y/o movilidad.
- **Adaptaciones de carácter metodológico** en la organización, temporalización y presentación de los contenidos, en la metodología didáctica, así como en los procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación ajustados a las características y necesidades del alumnado de forma que garanticen el principio de accesibilidad universal.
- **Adaptaciones curriculares de profundización y ampliación** para el alumnado con altas capacidades.
- **Programas específicos de intervención** desarrollados por el **profesorado de apoyo educativo**, para prevenir dificultades y favorecer el desarrollo de capacidades del ACNEAE.

- Medidas inclusivas extraordinarias:

- **Adaptaciones curriculares significativas**, para el alumnado que lo precise y así lo contemple en su **Dictamen de Escolarización**.

Acorde al Decreto 85/2018 y la Resolución del 26 de enero del 2019, todo el alumnado que precise de medidas individualizadas y extraordinarias deberá llevar un plan de trabajo según el modelo Anexo VII. El plan de trabajo será elaborado y desarrollado por el Equipo Docente del alumno/a, con el asesoramiento del D.O., y será coordinado por el tutor/a.

- Alumnado que repite curso:

La permanencia en el mismo curso se planificará de manera que las condiciones curriculares se adapten a las necesidades del alumnado y estén orientadas a la superación de las dificultades

detectadas. Estas condiciones se recogerán en un *plan específico personalizado* que consistirá en la puesta en marcha de adaptaciones metodológicas en aquellas materias que el alumno no superó al cursar por primera vez el curso que está repitiendo.

Este plan específico podrá consistir en:

- Estrategias organizativas de aula: (emparejamiento, posición en el aula, alumno ayudante)
- Refuerzo educativo: (explicación individualizada)
- Adaptaciones metodológicas: (contenidos mínimos imprescindibles, ajustar la carga de trabajo a su ritmo.
- Adaptaciones en la evaluación: (adaptación de los criterios de calificación a contenidos básicos, formato de examen).
- Seguimiento individualizado: (seguimiento de tareas e información a familias)

➢ Alumnado que promocionan con materias pendientes:

Según la normativa de evaluación: los centros educativos deberán organizar las consiguientes actividades de recuperación y la evaluación de las materias pendientes.

El plan de trabajo para estos alumnos se detallará dentro del epígrafe 9 relativo a evaluación.

8. ELEMENTOS TRANSVERSALES.

En la etapa de Educación Secundaria Obligatoria la educación en valores debe de ser complementaria a los contenidos curriculares o saberes básicos.

Estos valores se afrontan en las diferentes materias/ámbitos a través de los propios criterios de evaluación, debiéndose también incardinar con los proyectos de centro que los trabajan.

Los valores son los pilares en los que se asienta toda sociedad, por tanto, educar en valores debe de ser una tarea transversal a los contenidos de las materias/ámbitos. Su importancia radica en la necesidad de formar alumnos que sean capaces de desenvolverse de manera cívica y democrática en la sociedad actual.

Para identificar los elementos transversales han de tenerse en cuenta los proyectos de centro, tales como el Proyecto Escolar Saludable, el programa Erasmus +, así como la creación de planes específicos como son el de lectura, digitalización o el plan de convivencia y bienestar. También debe tenerse en cuenta los principios recogidos en la Carta de convivencia del centro.

Se identifican, como elementos transversales:

- la expresión oral y escrita
- el fomento del hábito y dominio de la lectura
- la comunicación audiovisual y la competencia digital
- el fomento de la creatividad, del espíritu científico y del emprendimiento
- el uso adecuado de la igualdad de género
- la educación para la paz
- la educación para el consumo responsable y el desarrollo sostenible
- el desarrollo de hábitos de vida y alimentación saludables
- la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual
- la educación emocional y en valores
- la autonomía y la reflexión
- la participación y el diálogo
- abordar la convivencia desde un enfoque positivo
- la colaboración entre los diferentes miembros de la comunidad educativa

9. EVALUACIÓN

9.1. Qué evaluar: criterios de evaluación.

Este apartado está desarrollado en el punto 5: Saberes básicos, competencias específicas y criterios de evaluación.

9.2. Evaluación y calificación del proceso de aprendizaje: final trimestral y final anual.

Tal como dice el artículo 4 de la Orden 186/2022 del 27 de septiembre por la que se regula la evaluación en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria de Castilla la Mancha, la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será **continua, formativa e integradora**.

Desde su inicio, mediante una **evaluación inicial**, se realiza el seguimiento y desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje, para concluir con una valoración global del mismo, a su finalización, basada en la **consecución de los objetivos** establecidos para la etapa y en el **grado de adquisición de las competencias clave** previstas en el Perfil de salida.

En el área de Educación Física la calificación trimestral tendrá en cuenta el nivel de competencia especifica que adquieran los alumnos a través de la evaluación de los criterios de evaluación impartidos en el trimestre. La nota de los criterios se obtendrá de los saberes básicos. Ver tabla de la relación de los distintos elementos curriculares (punto 5).

La evaluación final se considerará superada con una calificación igual o mayor que 5.

Tal como indica el artículo 20 de la orden de 27 de septiembre de evaluación, los resultados de la evaluación se expresarán, sin nota numérica, mediante los siguientes términos: Insuficiente (IN), para las calificaciones negativas; Suficiente (SU), Bien (BI), Notable (NT), o Sobresaliente (SB), para las calificaciones positivas.

En nuestro caso, hemos acordado los siguientes **criterios de calificación:**

- Para la **ESO:**
  - Hasta 4,99: insuficiente
  - De 5 a 5,99: suficiente
  - De 6 a 6,99: bien
  - De 7 a 8,99: notable
  - De 9 a 10: sobresaliente
- Para **BACHILLERATO**:
  - De 1 a 1,99: 1 (insuficiente)
  - De 2 a 2,99: 2 (insuficiente)
  - De 3 a 3,99: 3 (insuficiente)
  - De 4 a 4,99: 4 (insuficiente)
  - De 5 a 5,99: 5 (suficiente)
  - De 6 a 6,99: 6 (bien)

- De 7 a 7,99: 7 (notable)
- De 8 a 8,99: 8 (notable)
- De 9 a 9,99: 9 (sobresaliente)
- 10: 10 (sobresaliente)

9.3. Recuperación de aprendizajes del curso actual.

Al finalizar el trimestre o la evaluación ordinaria, se les entregará un **programa de refuerzo educativo (PRE)** donde se recojan los criterios no superados, así como las actividades necesarias para su recuperación. En caso de que el alumno supere dichas actividades, la nota del trimestre correspondiente o de la extraordinaria se calculará de nuevo respetando las proporciones explicadas en el trimestre apartado anterior (criterios de calificación), siendo esta nueva calificación la que se tendrá en cuenta para el cálculo de la calificación final.

9.4. RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJES DE CURSOS ANTERIORES

Los alumnos/as que no hayan superado la materia de educación física podrán recuperarla a lo largo del presente curso académico, siguiendo el siguiente protocolo:

- El profesor que le corresponde durante el presente curso se pondrá en contacto con el alumnado.
- Le entregará el Plan específico personalizado con las adaptaciones metodológicas que el alumno no superó por primera vez el curso que está repitiendo. En dicho PRE, el profesor marcará las actividades que debe ir realizando o entregando por trimestres (según PRE de cada alumno). La temporalización de los criterios de evaluación a recuperar se corresponde con la del curso suspenso, de manera que en cada trimestre se comprueba la consecución de los mismos de forma continua.
- Dicho profesor le hará un seguimiento trimestral (recogiendo u observando las actividades del PRE del alumno). Después le informará si su evolución es hasta ese momento apta o no apta. La calificación final del curso será el resultado sumativo de todos los criterios de evaluación.
- Aquellos contenidos que son continuación del curso anterior, como por ejemplo los relacionados con la condición física o con deportes colectivos, será suficiente con superar los del presente curso académico.
- Cuando sean contenidos más específicos como es el caso de malabares o diábolo, tendrán que hacer los contenidos del curso no superado en el caso de que los alumnos no los hayan aprobado el curso pasado.

9.5. Evaluación del proceso de enseñanza y de la práctica docente

De acuerdo con lo establecido en el artículo 33.1 del Decreto 40/2015, de 15 de junio, el profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente. Por ello, con el fin de valorar la consecución de los objetivos prefijados y las dificultades encontradas a lo largo del curso, se realiza una evaluación interna de la propia programación y la práctica docente. En este sentido, en las reuniones de departamento con carácter semanal, se determina la necesidad de introducir algún cambio (por ejemplo, cuando no se ha conseguido cierto objetivo y éste debe incorporarse a futuras unidades didácticas).

Algunos de los aspectos a los que se atenderá son los siguientes:

a) Organización y coordinación del equipo. Grado de definición.
b) Planificación de las tareas. Dotación de medios y tiempos. Distribución de medios y tiempos.
c) Participación. Ambiente de trabajo y participación. Implicación de los miembros. Proceso de integración en el trabajo. Relación e implicación de los padres. Relación entre los alumnos y alumnas, y entre los alumnos y alumnas y los profesores.
d) Desarrollo en clase de la programación.
e) Relación entre objetivos y contenidos.
f) Adecuación de objetivos y contenidos con las necesidades reales.
g) Adecuación de medios y metodología con las necesidades reales.

- Algunos de los procedimientos e instrumentos existentes para <u>evaluar el proceso de enseñanza:</u>

  - Cuestionarios a padres y alumnos.
  - Intercambios orales.
    - Entrevista con alumnos.
    - Entrevistas con padres.
  - Resultados del proceso de aprendizaje de los alumnos.

A estos efectos, los indicadores de logro que se tendrán en cuenta para llevar a cabo este aspecto y su distribución temporal son los siguientes:

a) Análisis y reflexión de los resultados escolares en cada una de las materias, de forma trimestral.
b) Adecuación de los materiales y recursos didácticos, de forma anual.
c) Distribución de espacios y tiempos, de forma mensual.
d) Métodos didácticos y pedagógicos utilizados, de forma mensual.
e) Adecuación de los estándares de aprendizaje evaluables, de forma trimestral.
f) Estrategias e instrumentos de evaluación empleados, de forma anual.

- <u>Evaluación de la práctica docente</u>

EN RELACIÓN CON LA ESTRUCTURA DE LA PROGRAMACIÓN

Describe y valora los siguientes indicadores:

INDICADORES	1	2	3	Observaciones
1.- La estructura general de la programación ha sido elaborada mediante acuerdos en la CCP				
2.- La programación tiene en cuenta los referentes normativos estatales y autonómicos en cuanto a metodología, evaluación, etc.				
3.- Ha sido elaborada teniendo en cuenta las aportaciones de los distintos miembros del departamento				
4.- Existe coordinación, en su desarrollo, entre los miembros del departamento				
5.- Contempla los objetivos de etapa, los contenidos y los criterios de evaluación y competencias clave				
6.- Es coherente la metodología utilizada por el departamento en relación a los objetivos, los contenidos y los criterios de evaluación.				
7.- Secuencia y temporaliza los contenidos a lo largo de la etapa				
8.- Define los criterios metodológicos				
9.- Contempla medidas ordinarias de atención a la diversidad				
10.- Incluye temas transversales				
11.- Define los procedimientos de evaluación y los criterios de calificación				
12.- Contempla la realización de salidas y visitas al entorno, en relación con los objetivos propuestos				
13.- Se toma en consideración la utilización de la tecnología de la información y la comunicación				
14. Informa al alumnado y publica en la página web del Centro los criterios de evaluación al alumnado al comienzo escolar				

ASPECTOS POSITIVOS	**PROPUESTA DE MEJORA**

EN RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Describe y valora los siguientes indicadores

INDICADORES	1	2	3	OBSERVACIONES
1.- Los objetivos y contenidos se adecuan al Centro				
2.- Están contextualizados en relación con el nivel de desarrollo y competencia del alumno				
3.- Los objetivos generales de área hacen referencia a los objetivos generales de etapa				
5.- Los contenidos están organizados y categorizados en función de bloques temáticos				
6.- Los bloques temáticos se desarrollan a través de las unidades didácticas.				

7.- Las unidades didácticas incluyen temas transversales.				
8.- La secuencia de contenidos responde a:				
- A la lógica de la materia				
- Al desarrollo evolutivo del alumnado				
- A la coordinación con otros Departamentos				
- Al desarrollo de lo particular a lo general				
- Al desarrollo de lo general a lo particular				
9.- Los diferentes tipos de contenidos se desarrollan suficientemente en las distintas actividades.				

ASPECTOS POSITIVOS	PROPUESTAS DE MEJORA

EN RELACIÓN CON LA METODOLOGÍA (PRINCIPIOS METODOLÓGICOS, ESPACIOS, TIEMPOS, AGRUPAMIENTOS, RECURSOS,...).

Valora los siguientes indicadores en tu programación

INDICADORES	1	2	3	OBSERVACIONES
1. Se prevé una metodología activa y participativa del alumno				
- Participando en la selección de actividades				
- Exponiendo trabajo al grupo				
- Realizando proyectos				
- Realizando trabajos en grupo				
- Mediante actividades por descubrimiento guiado				
- Otras:				
2. La actuación del profesor tiene un enfoque interdisciplinar				

3. Los diferentes tipos de actividades se basan en aprendizajes significativos y funcionales.				
4. La distribución del aula facilita el trabajo autónomo.				
5. La distribución del aula se modifica en función de las actividades.				
6. Se prevé el uso de otros espacios				
- Biblioteca				
- Salas de informática				
- Laboratorios / talleres				
- Sala de Medios audiovisuales.				
- Espacios fuera del centro				
- Otros:				
7.Recursos previstos				
- Recursos propios de la asignatura				
- Materiales elaborados por el departamento				
- Medios audiovisuales				
- Medios informáticos				
- Libro de texto				
- Actividades extraescolares y complementarias				
- Libros de consulta				
- Libros de lectura				
8.Se ponen en práctica técnicas de estudio: subrayado, esquema				
9. Se favorece la lectura y la comprensión lectora.				
10. Se contempla el seguimiento individualizado del alumno y la comprobación del trabajo de éste a través de…				
La graduación de los contenidos de aprendizaje				
La distribución de forma flexible de los tiempos de las sesiones.				
La utilización de actividades de refuerzo				
La utilización de actividades de ampliación				

	La comprobación de los ejercicios realizados en el centro				
	El seguimiento del trabajo en casa				

ASPECTOS POSITIVOS	PROPUESTA DE MEJORA

EN RELACIÓN CON LA EVALUACIÓN

Describe y valora los siguientes indicadores

INDICADORES	1	2	3	OBSERVACIONES
Establece procedimientos claros de evaluación relacionados con los estándares de aprendizaje				
Los alumnos tienen acceso a los criterios de evaluación/calificación.				
Las familias, tienen acceso a los criterios de evaluación/calificación.				
Se establecen y utilizan diferentes instrumentos de evaluación del alumnado				
Va dirigida a los diferentes tipos de contenido				
Se valora el trabajo que desarrolla en casa				
Se valora el trabajo que desarrolla el alumno en el aula				
Se evalúa el proceso de aprendizaje de manera directa y a través de documentos elaborados por los alumnos				
Las pruebas contemplan diferentes niveles de dificultad				
El procedimiento de corrección facilita la identificación inmediata de los errores				
La evaluación sirve para mejorar la situación de partida, no para sancionar.				
Participa el alumnado en su evaluación				
Se analizan los resultados con el grupo de alumnos.				
Se establecen los procedimientos de recuperación por evaluación, y se reflejan éstos en el Plan de Refuerzo Educativo(PRE)				
Las sesiones de evaluación son suficientes y eficaces.				
Se evalúa periódicamente la programación.				
Participa el alumnado en la evaluación de la programación.				

Se evalúa la propia práctica docente.				
La evaluación es continua.				
Los resultados de las evaluaciones se utilizan para adecuar la programación.				
Los resultados de las pruebas de evaluación confirman las conclusiones de la evaluación continua.				
El centro elabora documentos de evaluación que resultan adecuados				

ASPECTOS POSITIVOS	PROPUESTAS DE MEJORA

EN RELACIÓN A LOS ALUMNOS

Los alumnos participan en la evaluación de la práctica docente, respondiendo a una serie de preguntas realizadas al final de cada curso académico.

PREGUNTAS	1	2	3	OBSERVACIONES
1. La clase de Ed. Física hace que me sienta bien				
2. El profesor/a nos trata de forma adecuada				
3. Explica los ejercicios y actividades con claridad				
4. Se dirige a nosotros con respeto				
5. Se puede hablar con él/ella				
6. Se preocupa por nosotros				
7. Nos anima durante los ejercicios y actividades				
8. Muestra entusiasmo durante las clases				
9. Tiene unas normas claras para la clase				
10. Participa con nosotros en las actividades				
11. Es muy estricto y rígido				
12. Atiende a nuestras propuestas y las valora				
13. Nos corrige cuando actuamos de manera inapropiada				

14. Pregunta si entendemos lo que nos propone				
15. Evalúa de manera correcta				
16. Ayuda a realizar las actividades a quien lo necesita				
17. Cuando castiga suele tener razón				

10. PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.

Durante el presente curso se tiene previsto realizar las siguientes actividades complementarias:

I. Se realizarán campeonatos en los recreos: Tenis-mesa, pickleball, bádminton, Balón prisionero, futbol-sala y baloncesto.
II. Se realizará la tradicional carrera solidaria.
III. Excursiones en distintos niveles:

NIVEL	ACTIVIDADES	DISTRIBUCION TEMPORAL	PROFESOR RESPONSABLE	0BJETIVOS
1º Ciclo	Carrera solidaria "AFANION"	2º Trimestre	Esther Israel Jose Carlos	Valorar y respetar el medio ambiente adoptando medidas para su conservación y mejora. Aumentar el repertorio de actividades saludables para el ocio Fomentar el valor de la solidaridad mediante la participación activa en un evento deportivo.
1º ESO	SENDERISMO	2º Trimestre	Esther Israel Jose Carlos	Valorar y respetar el medio ambiente adoptando medidas para su conservación y mejora. Aumentar el repertorio de actividades saludables para el ocio.
2º ESO	SENDERISMO	2º Trimestre	Esther Israel	Valorar y respetar el medio ambiente adoptando

			Jose Carlos	medidas para su conservación y mejora. Aumentar el repertorio de actividades saludables para el ocio.
3º ESO	RUTA DE SENDERISMO CON TIROLINA Y GEOCATCHING	3º Trimestre	Esther Israel Jose Carlos	Valorar y respetar el medio ambiente adoptando medidas para su conservación y mejora. Aumentar el repertorio de actividades saludables para el ocio
4º ESO	SENDERISMO	2º Trimestre	Esther Israel Jose Carlos	Valorar y respetar el medio ambiente adoptando medidas para su conservación y mejora. Aumentar el repertorio de actividades saludables para el ocio
BACHILLERATO	SENDERISMO	2º Trimestre	Esther Israel Jose Carlos	Valorar y respetar el medio ambiente adoptando medidas para su conservación y mejora. Aumentar el repertorio de actividades saludables para el ocio

4º ESO y Iº BACHILLERATO	MASTER SERIE DE TENIS	3º Trimestre	Esther Israel Jose Carlos	Experimentar una actividad de alta competición, observando los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del tenis. Valorar los aspectos positivos y señalar los aspectos negativos del deporte espectáculo