

# DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Curso  
2023-2024

## ÍNDICE

-Introducción.....	pág 5
-Composición de departamento.....	pág 5
-Legislación.....	pág 5
• <b>EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA</b>	
-Objetivos.....	pág 7
-Competencias clave en Educación Secundaria Obligatoria.....	pág 8
-Perfil de salida.....	pág 10
• <b>PROGRAMACIÓN ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA</b>	
-Contribución de la materia al logro de los objetivos de la etapa.....	pág16
-Contribución de la materia al desarrollo de las competencias clave.....	pág17
-Competencias específicas de Educación Física y vinculaciones con los descriptores del perfil de salida.....	pág 18
-Contenidos de carácter transversal.....	pág 19
-Aprendizaje interdisciplinar desde la materia y proyectos significativos.....	pág 22
-Diseño de la evaluación inicial.....	pág 22
• <b>PROGRAMACIÓN DE 1º DE ESO</b>	
-Criterios de evaluación.....	pág 23
-Relación entre los criterios de evaluación e indicadores de logro.....	pág 27
-Contenidos.....	pág 34
-Unidades de trabajo de 1º de ESO.....	pág 36
-Temporalización de Unidades de Trabajo de 1º de ESO.....	pág 41
-Relación entre contenidos transversales, unidades de trabajo, criterios de evaluación, indicadores de logro e instrumentos de evaluación.....	pág 43
-Evaluación en 1º de ESO.....	pág 48
• <b>PROGRAMACIÓN DE 2º DE ESO</b>	
-Criterios de evaluación.....	pág 51
-Relación entre los criterios de evaluación e indicadores de logro.....	pág 53
-Contenidos.....	pág 58
-Unidades de trabajo de 2º ESO.....	pág 60
-Temporalización de Unidades de Trabajo de 2º de ESO.....	pág 64
-Relación entre contenidos transversales, unidades de trabajo, criterios de evaluación, indicadores de logro e instrumentos de evaluación.....	pág 66
-Evaluación de 2º de ESO.....	pág 71
• <b>PROGRAMACIÓN DE 3º DE ESO</b>	
-Criterios de evaluación.....	pág 74
-Relación entre criterios de evaluación e indicadores de logro.....	pág 76
-Contenidos.....	pág 81
-Unidades de Trabajo de 3º de ESO.....	pág 84
-Temporalización Unidades de Trabajo de 3º de ESO.....	pág 88
-Relación entre contenidos transversales, unidades didácticas, criterios de evaluación, indicadores de logro e instrumentos de evaluación.....	pág 90
-Evaluación en 3º de ESO.....	pág 95

• **PROGRAMACIÓN DE 4º DE ESO**

-Criterios de evaluación.....	pág 98
-Relación entre criterios de evaluación e indicadores de logro.....	pág 101
-Contenidos.....	pág 111
-Unidades de trabajo de 4ºde ESO.....	pág 114
-Temporalización Unidades de trabajo de 4º de ESO.....	pág 120
-Relación entre contenidos transversales, unidades didácticas, criterios de evaluación, indicadores de logro e instrumentos de evaluación.....	pág 121
-Evaluación en 4º de ESO.....	pág 126
• <b>EVALUACIÓN DE LA CONVOCATORIA FINAL DE JUNIO EN LA ESO</b> .....	pág 129
• <b>METODOLOGÍA PARA LOS CURSOS DE LA ESO</b>	
-Metodología didáctica.....	pág 130
-Aplicación didáctica.....	pág 131
-Situaciones de aprendizaje.....	pág 132
-Orientaciones metodológicas prácticas.....	pág 132
• <b>MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN LA ESO</b> .....	pág 133
-Plan de refuerzo y recuperación.....	pág 135
-Planes de enriquecimiento.....	pág 135
-Secuencia de pruebas de malabares para alumnos con adaptaciones curriculares.....	pág136
-Calificación de los alumnos con adaptaciones curriculares.....	pág 141
• <b>ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DE MATERIA PENDIENTE EN LA ESO</b>	
.....	pág 142
-Calificación de alumnos con la materia pendiente en ESO.....	pág 143

**BACHILLERATO**

-Objetivos generales de etapa.....	pág 143
-Introducción a la materia de Educación Física.....	pág 144
-Competencias clave en Bachillerato.....	pág 145
-Perfil de salida.....	pág 148
-Contribución de la materia al logro de los Objetivos Generales de Etapa.....	pág 153
-Contribución de la materia al desarrollo de las competencias clave.....	pág 153
-Contenidos de carácter transversal.....	pág 154
-Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos.....	pág 155
-Aprendizaje interdisciplinar desde la materia.....	pág 159
-Diseño de la evaluación inicial.....	pág 159
-Criterios de evaluación.....	pág 160
-Relación entre criterios de evaluación e indicadores de logro.....	pág 164
-Contenidos.....	pág 168
-Unidades de Trabajo.....	pág 172
-Temporalización de las Unidades de Trabajo.....	pág 177
-Relación entre contenidos transversales, unidades de trabajo, criterios de evaluación, indicadores de logro e instrumentos de evaluación.....	pág 180
-Evaluación en 1º de Bachillerato.....	pág 185
-Evaluación en la Convocatoria Extraordinaria.....	pág 188

- Metodología didáctica en Bachillerato.....pág 189
- Medidas de atención a la diversidad en Bachillerato.....pág 191
- Secuenciación de malabares para alumnos con adaptaciones curriculares.....pág 193
- Actividades de recuperación de materia pendiente en Bachillerato.....pág 194
- Calificación de los alumnos con la materia pendiente en Bachillerato.....pág 195

## **ASPECTOS GENERALES DE LA PROGRAMACIÓN PARA TODOS LOS CURSOS**

- Medidas que promueven el hábito de lectura y la expresión oral.....pág 196
- Actividades de fomento de la cultura emprendedora en Educación Física.....pág 196
- Trabajos propuestos para los alumnos con adaptaciones curriculares, materia pendiente o pérdida de evaluación.....pág 201
- Materiales y recursos didácticos.....pág 212
- Actividades complementarias y extraescolares para ESO y Bachillerato.....pág 213
- Procedimientos de evaluación de la programación y sus indicadores de logro....pág 214

## **ANEXOS**

- Mapa criterial de Educación Física en la ESO.....pág 217
- Mapa criterial de Educación Física en Bachillerato.....pág 219

## **INTRODUCCIÓN**

La actividad física es inherente al ser humano y la corporeidad es innegable, de modo que atender este aspecto a través de la educación física es uno de los pilares básicos de la educación de los niños y jóvenes. Desde esta materia se abordará la cuestión física con un enfoque amplio, que dé respuesta a las necesidades actuales y futuras del alumnado, tanto a nivel individual como colectivo. El conocimiento, cuidado y disfrute de su corporeidad estará en la base de nuestro quehacer, siendo una prioridad la promoción de la salud física y mental de todos los ciudadanos, aprovechando las posibilidades que nos brinda la materia como pueden ser el control de las acciones motrices y de los aspectos perceptivos y decisionales de las mismas. A través de la materia se avanzará en la búsqueda de una educación inclusiva y equitativa, buscando reducir las desigualdades en todos los ámbitos de la sociedad, empoderando al alumnado para que lleve una vida más saludable y sostenible, así como fomentando la tolerancia y una convivencia pacífica. Este camino iniciado en el área Educación Física en la etapa de primaria debe buscar su avance en etapas posteriores de la vida del alumnado, teniendo siempre presentes los objetivos aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible. Por encima de todo, esta materia contribuye a favorecer el desarrollo integral de las personas, puesto que contiene en su esencia las bases del conocimiento: el pensamiento, la acción y el sentimiento, estando presentes a lo largo de toda la enseñanza obligatoria.

## **COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO**

Durante el curso 2023/2024 el Departamento está compuesto por los siguientes profesores:

- D<sup>a</sup> Rocío Abad Ibáñez, Profesora de Enseñanza Secundaria, Jefa de Departamento, imparte 17 horas lectivas, de ellas, 8 horas en 2º de ESO, 6 horas en 3º de ESO y 3 horas de Jefatura de Departamento.
- D. Alejandro Torio de Godos. Profesor de Enseñanza Secundaria, imparte 17 horas lectivas, repartidas de la siguiente manera: 10 horas en 4º de ESO, 6 horas en 1º de Bachillerato siendo tutor de un grupo de 1º de Bachillerato, sumando 1 hora lectiva mas.
- D<sup>a</sup> Alba Regos Mata, Profesora de Enseñanza Secundaria, imparte 16 horas lectivas ,10 horas en 1º de ESO, 2 horas en 4º de ESO, 2 horas en 3º de ESO, siendo la tutora de este último grupo , sumando así 2 horas más.

## **LEGISLACIÓN**

El Currículo Oficial de la Junta de Castilla y León para los cursos de 1º a 4º de ESO y Bachillerato se especifica en la siguiente normativa:

- 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 de 2022).

Consejería de Educación

IES JUAN DE JUNI  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

- 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 de 2022).
- Decreto 39/2022, de 29 de Septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León (BOCYL de 30 de Septiembre de 2022)
- Decreto 40/2022, de 29 de Septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de bachillerato en la Comunidad de Castilla y León (BOCYL de 30 de Septiembre de 2022)

La programación didáctica es el instrumento específico de **planificación, desarrollo y evaluación** de cada una de las materias y en ella se **concretarán los distintos elementos del currículo** para el desarrollo de la actividad docente en cada curso.

## EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

### **OBJETIVOS**

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan (en negrita aquellas en las que la Educación Física hace más hincapié):

- a) **Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos 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 los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.**
- e) **Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.**
- f) **Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.**
- g) **Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.**
- h) **Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.**

- i) Comprender y expresarse en una o mas lenguas extranjeras de manera apropiada
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.**
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.**
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.**

## **COMPETENCIAS CLAVE EN EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA**

Las competencias clave a desarrollar para alcanzar el máximo desarrollo integral de los alumnos durante la Educación Secundaria Obligatoria son las siguientes:

### *Competencia en comunicación lingüística (CCL)*

Esta competencia es la habilidad de identificar, comprender, expresar, crear e interpretar conceptos, pensamientos, sentimientos, hechos y opiniones de forma oral, escrita o signada, mediante materiales visuales, sonoros y digitales de las distintas disciplinas y contextos.

### *Competencia Plurilingüe (CP)*

Esta competencia se describe como la habilidad de utilizar diferentes lenguas de forma adecuada y efectiva para el aprendizaje y la comunicación. En líneas generales, comparte las principales características de la competencia lingüística, es decir, identificar, comprender, expresar, crear e interpretar conceptos, pensamientos, sentimientos, hechos y opiniones de forma oral, escrita y signada en diversos contextos sociales y culturales de acuerdo con los deseos o necesidades de cada cual.

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

Esta competencia integra la comprensión del mundo, junto a los cambios causados por la actividad humana, utilizando el pensamiento y la representación matemática, los métodos

científicos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno a partir de la responsabilidad de cada individuo como ciudadano.

Así la competencia matemática es la habilidad de desarrollar y aplicar la perspectiva y el razonamiento matemático, junto a sus herramientas de pensamiento y representación, al objeto de describir, interpretar y predecir distintos fenómenos que permitan resolver problemas en situaciones cotidianas.

La competencia en ciencia es la habilidad de comprender y explicar el mundo natural utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluidas la observación, la experimentación y la contrastación.

La competencia en tecnología e ingeniería comprende la aplicación de los conocimientos y metodologías propios de las ciencias en respuesta a lo que deseos o necesidades humanos en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.

#### *Competencia digital (CD)*

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

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

Esta competencia es la habilidad de reflexionar sobre uno mismo, gestionar el tiempo y la información eficazmente, colaborar con otros de manera constructiva, mantener la resiliencia y gestionar el aprendizaje y la carrera propios.

#### *Competencia ciudadana (CC)*

Esta competencia es la habilidad de actuar como ciudadanos responsables y participar plenamente de forma responsable y constructiva en la vida social y cívica.

#### *Competencia emprendedora (CE)*

Esta competencia viene determinada por la habilidad de la persona para actuar con arreglo a oportunidades e ideas que aparecen en diferentes contextos, y transformarlas en actividades personales, sociales y profesionales que generen resultados de valor para otros.

#### *Competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC)*

Esta competencia implica comprender y respetar diferentes formas en que las ideas, las emociones y el significado se expresan de forma creativa y se comunican en las diferentes culturas, así como a través de una serie de artes y otras manifestaciones culturales.

## **PERFIL DE SALIDA**

El perfil de salida identifica el nivel de desarrollo de cada competencia clave que el alumnado debe lograr al finalizar la enseñanza básica.

Este perfil de salida se concreta a partir de una serie de descriptores operativos que concretan y contextualizan la adquisición de cada una de las competencias clave en el ámbito escolar y en el proceso de desarrollo personal, social y formativo del alumnado.

### **Competencia de comunicación lingüística (CCL)**

#### **Descriptores operativos**

*Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna:*

**CCL1.** Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.

**CCL2.** Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.

**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.

**CCL4.** Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.

**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 Plurilingüe (CP)**

#### **Descriptores operativos**

*Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna:*

**CP1.** Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada

tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.

**CP2.** A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.

**CP3.** Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.

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

### **Descriptorios operativos**

*Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna:*

**STEM1.** Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.

**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.

**STEM3.** Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.

**STEM4.** Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos.

**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)**

### **Descriptorios operativos**

*Al completar la educación secundaria, el alumno o la alumna:*

**CD1.** Realiza búsquedas guiadas en internet y hace uso de estrategias sencillas para el tratamiento digital de la información (palabras clave, selección de información relevante, organización de datos...) con una actitud crítica sobre los contenidos obtenidos.

**CD1.** Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.

**CD2.** Crea, integra y reelabora contenidos digitales en distintos formatos (texto, tabla, imagen, audio, vídeo, programa informático...) mediante el uso de diferentes herramientas digitales para expresar ideas, sentimientos y conocimientos, respetando la propiedad intelectual y los derechos de autor de los contenidos que reutiliza.

**CD2.** Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.

**CD3.** Participa en actividades o proyectos escolares mediante el uso de herramientas o plataformas virtuales para construir nuevo conocimiento, comunicarse, trabajar cooperativamente, y compartir datos y contenidos en entornos digitales restringidos y supervisados de manera segura, con una actitud abierta y responsable ante su uso.

**CD3.** Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

**CD4.** Conoce los riesgos y adopta, con la orientación del docente, medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y se inicia en la adopción de hábitos de uso crítico, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

**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.

**CD5.** Se inicia en el desarrollo de soluciones digitales sencillas y sostenibles (reutilización de materiales tecnológicos, programación informática por bloques, robótica educativa...) para resolver problemas concretos o retos propuestos de manera creativa, solicitando ayuda en caso necesario.

**CD5.** Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

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

### **Descriptorios operativos**

*Al completar la educación secundaria, el alumno o la alumna:*

**CPSAA1.** Es consciente de las propias emociones, ideas y comportamientos personales y emplea estrategias para gestionarlas en situaciones de tensión o conflicto,

adaptándose a los cambios y armonizándolos para alcanzar sus propios objetivos.

**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.** Conoce los riesgos más relevantes y los principales activos para la salud, adopta estilos de vida saludables para su bienestar físico y mental, y detecta y busca apoyo ante situaciones violentas o discriminatorias.

**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.** Reconoce y respeta las emociones y experiencias de las demás personas, participa activamente en el trabajo en grupo, asume las responsabilidades individuales asignadas y emplea estrategias cooperativas dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.

**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.** Reconoce el valor del esfuerzo y la dedicación personal para la mejora de su aprendizaje y adopta posturas críticas en procesos de reflexión guiados. 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 corto plazo, utiliza estrategias de aprendizaje autorregulado y participa en procesos de auto y coevaluación, reconociendo sus limitaciones y sabiendo buscar ayuda en el proceso de construcción del conocimiento. 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)

### Descriptores operativos

*Al completar la educación secundaria, el alumno o la alumna:*

**CC1.** Entiende los procesos históricos y sociales más relevantes relativos a su propia identidad y cultura, reflexiona sobre las normas de convivencia, y las aplica de manera constructiva, dialogante e inclusiva en cualquier contexto.

**CC1.** Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.

**CC2.** Participa en actividades comunitarias, en la toma de decisiones y en la resolución de los conflictos de forma dialogada y respetuosa con los procedimientos democráticos, los principios y valores de la Unión Europea y la Constitución española, los derechos humanos y de la infancia, el valor de la diversidad, y el logro de la igualdad de género, la cohesión social y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

**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.** Reflexiona y dialoga sobre valores y problemas éticos de actualidad, comprendiendo la necesidad de respetar diferentes culturas y creencias, de cuidar el entorno, de rechazar prejuicios y estereotipos, y de oponerse a cualquier forma de discriminación o violencia.

**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 entre las acciones humanas y el entorno, y se inicia en la adopción de estilos de vida sostenibles, para contribuir a la conservación de la biodiversidad desde una perspectiva tanto local como global.

**CC4.** Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecoddependencia 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)**

### **Descriptorios operativos**

*Al completar la educación secundaria, el alumno o la alumna:*

**CE1.** Reconoce necesidades y retos que afrontar y elabora ideas originales, utilizando destrezas creativas y tomando conciencia de las consecuencias y efectos que las ideas pudieran generar en el entorno, para proponer soluciones valiosas que respondan a las necesidades detectadas.

**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.** Identifica fortalezas y debilidades propias utilizando estrategias de autoconocimiento y se inicia en el conocimiento de elementos económicos y financieros básicos, aplicándolos a situaciones y problemas de la vida cotidiana, para detectar aquellos recursos que puedan llevar las ideas originales y valiosas a la acción.

**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.** Crea ideas y soluciones originales, planifica tareas, coopera con otros en equipo, valorando el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a cabo una iniciativa emprendedora, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

**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)**

### **Descriptorios operativos**

*Al completar la educación secundaria, el alumno o la alumna:*

**CCEC1.** Reconoce y aprecia los aspectos fundamentales del patrimonio cultural y artístico, comprendiendo las diferencias entre distintas culturas y la necesidad de respetarlas.

**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.** Reconoce y se interesa por las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, identificando los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.

**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 de forma creativa y con una actitud abierta e inclusiva, empleando distintos lenguajes artísticos y culturales, integrando su propio cuerpo, interactuando con el entorno y desarrollando sus capacidades afectivas.

**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.** Experimenta de forma creativa con diferentes medios y soportes, y diversas técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para elaborar propuestas artísticas y culturales.

**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.

## PROGRAMACIÓN DE LA E.S.O

### **CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS DE LA ETAPA**

La materia de Educación Física permite desarrollar en el alumnado las capacidades necesarias para alcanzar todos y cada uno de los objetivos de la etapa de educación secundaria obligatoria, contribuyendo en mayor grado a algunos de ellos en los siguientes términos:

- Se contribuirá a que el alumnado sea respetuoso y tolerante, para conseguir una ciudadanía democrática, utilizando los recursos que la materia tiene a su alcance para lograr que la cooperación y la solidaridad se conviertan en su modo de vida, exponiendo sus puntos de vista y comprendiendo los del resto de compañeros, valorando la honestidad como un valor esencial, no solo en el ámbito deportivo, sino en cualquiera en el que tome partido.
- A fin de lograr el desarrollo personal del alumnado, se fomentarán la disciplina y el esfuerzo, tanto individual como de equipo, mediante la práctica de diferentes actividades y ejercicios físicos, teniendo siempre presente la importancia de ser perseverantes, afrontando los errores como grandes oportunidades de aprendizaje que contribuyen a aumentar la capacidad de resiliencia, adquiriendo con ello una necesaria tolerancia a la frustración.
- Valiéndonos de las características de la materia, podremos contribuir al desarrollo emocional, crítico, empático y proactivo de la personalidad del alumnado, potenciando que aprenda comportamientos igualitarios frente a cualquier causa o inequidad, rechazando los prejuicios y la violencia, así como aprendiendo a resolver pacíficamente los conflictos ineludibles a la propia conveniencia.
- Se potenciará que el alumnado conozca el funcionamiento de su propio cuerpo y el de los demás, aceptándolo tal como es, con las características individuales que lo hacen único; se abordará el respeto por la singularidad y la diferencia de todos los individuos. A través de la práctica de diferentes actividades físicas y deportivas, esta materia tiene la posibilidad de que el alumnado aprenda a promover y proteger su propia salud y la de su entorno, físico y social.
- Podemos fomentar el espíritu crítico respecto a las prácticas perjudiciales para la salud individual y colectiva, incluyendo a todos los seres vivos y prestando especial atención al cuidado del medio ambiente.
- Se hace imprescindible que el alumnado aprenda a utilizar con sentido crítico las fuentes de información a las que tiene acceso y que le ayudarán en su proceso de formación integral.

- Contribuirá, mediante la diversidad de actividades físicas que comprende la materia, a dotarles de una visión global del mundo que los lleve a cuidarlo y respetarlo empezando por sí mismos, abarcando también las conductas sociales respecto a salud y consumo que incidan en la conservación y mejora del medio ambiente.
- No se puede olvidar la capacidad expresiva y artística del ser humano, debiéndose potenciar desde diferentes niveles para contribuir de forma notoria a generar en el alumnado una riqueza de recursos y una sensibilidad ajustada a las nuevas demandas del siglo XXI.

## **CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE**

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

### *Competencia en comunicación lingüística*

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

### *Competencia plurilingüe*

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

### *Competencia matemática y competencia en ciencia ,tecnología e ingeniería*

Respecto a esta competencia y sus descriptores operativos, será fundamental la búsqueda de una base científica en los principios que rigen la práctica de actividad física saludable; así mismo, la experimentación con el propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento precisan del soporte del pensamiento científico.

### *Competencia digital*

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

### *Competencia personal, social y aprender a aprender*

Esta competencia está en la base misma del concepto de la Educación Física. El alumnado debe lograr el autoconocimiento y la autoaceptación, atendiendo y haciendo

frente a la variabilidad de las circunstancias personales, sociales y del medio en que se mueve, buscando su crecimiento personal y la fortaleza colectiva.

#### *Competencia ciudadana*

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

#### *Competencia emprendedora*

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

#### *Competencia en conciencia y expresión culturales*

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

## **COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA Y VINCULACIONES CON LOS DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA**

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

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

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

*3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género, y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos*

*antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.*

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

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

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

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

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

## **CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL**

La materia de Educación Física contribuye a la implementación de los siguientes contenidos de carácter transversal:

### **LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD (TODOS LOS CURSOS)**

#### **Situación de aprendizaje**

Este apartado se desarrolla en el bloque de contenido correspondiente (Vida activa y saludable) Se detalla su relación con el resto de elementos curriculares en la tabla que aparece posteriormente. Tendrá un tratamiento más específico en los temas teóricos. En cualquier caso la mayoría de las situaciones de aprendizaje de nuestra materia tienen relación directa con este contenido, puesto que, la mejora de salud es la piedra angular de nuestro currículo.

### **EDUCACIÓN PARA LA SOSTENIBILIDAD Y EL CONSUMO RESPONSABLE(3º ESO)**

#### **Situación de aprendizaje**

Este contenido se trabajará especialmente los días que los que se lleven a cabo actividades en el medio natural. En estos casos el alumno tendrá que realizar allí su actividad intentando que su impacto ambiental sea el menor posible

Este apartado se desarrolla en el bloque de contenido correspondiente (Interacción sostenible y eficiente con el entorno), ya explicado en la tabla en la que se relacionan todos los elementos curriculares.

### **TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN Y SU USO ÉTICO Y RESPONSABLE (1º Y 2º ESO)/COMPETENCIA DIGITAL (3º ESO)**

#### **Situación de aprendizaje**

Pondremos especial énfasis en el apartado audiovisual, especialmente mediante el bloque de contenidos de habilidades acrobáticas y gimnásticas. A su vez, atenderemos a la adecuada utilización de los medios tecnológicos de los que el alumno dispone, para controlar sus pulsaciones, recorridos, etc ,viendo su aplicación a la mejora de la Condición Física

### **MEDIDAS PARA MEJORAR LA COMPRENSIÓN LECTORA Y LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA. (TODA LA ESO)**

#### **Situación de aprendizaje**

Para favorecer la lectura y la expresión oral propondremos a los alumnos la recogida de información en páginas web, libros, revistas y prensa escrita (principalmente noticias y artículos relacionados con la actividad física, la salud y el análisis del fenómeno deportivo).

Los alumnos deberán realizar:

- un esquema-resumen del artículo en cuestión.
- una vinculación del mismo con los contenidos y aprendizajes realizados en el área de Educación Física,
- un comentario o análisis crítico,
- una breve exposición oral a los compañeros.
- Los alumnos deben buscar en libros o páginas webs, contenidos propios de cada Unidad Didáctica.

En algunas ocasiones se pedirá a los alumnos que busquen determinados artículos vinculados a Unidades Didácticas concretas o a contenidos concretos. Respecto a este punto los alumnos de 3º ESO y 1º de Bachilleratos deben buscar documentación sobre el Acrosport, para confeccionar los montajes de los que serán evaluados.

### **EMPRENDIMIENTO SOCIAL Y EMPRESARIAL**

#### **Situación de aprendizaje**

Se trabajará este contenido en aquellas situaciones en las que se establezcan debates y reflexiones sobre las salidas laborales de todo aquellos relacionado con la actividad física y el deporte.

Al final de las clases con los alumnos de 4º de ESO sería un buen momento para crear un clima de debate y reflexión sobre las oportunidades empresariales y laborales de los estudios relacionados con este tema.

### **EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES, EL RESPETO MUTUO Y LA COOPERACIÓN ENTRE IGUALES (1º Y 2º DE ESO)**

#### **Situación de aprendizaje**

Desde la Educación Física pretendemos crear un entorno de referencia (normas que regulan la asignatura, normativa específica de los deportes trabajados así como la valoración periódica y sistemática de la actitud como una parte de la calificación objetiva de la asignatura) que suponga una simulación del funcionamiento cívico y constitucional de la sociedad. Dentro de estos aspectos, se incluyen no sólo la prevención de la violencia de género, contra personas con discapacidad o por razones de racismo o xenofobia, sino la aceptación de la diferencia.

La relación, de estos contenidos transversales ,con el resto de elementos del currículo puede verse en los cuadros de vinculaciones implementados para cada curso.

### **EDUCACIÓN PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR PROACTIVA, ORIENTADA AL RESPETO DE LA DIVERSIDAD COMO FUENTE DE RIQUEZA Y LA IGUALDAD DE GÉNERO**

#### **Situación de aprendizaje**

Este tema transversal se trabajará en situaciones de aprendizaje similares a las propuestas en el punto anterior, dado que, la educación emocional y el respeto mutuo dan como resultado una buena convivencia y fomentará la igualdad de género.

### **LA CREATIVIDAD**

#### **Situación de aprendizaje**

Las situaciones de aprendizaje, en las cuales más contribuiremos al desarrollo de esta capacidad, serán aquellas en las que se asigne a los alumnos la tarea de crear coreografías, sesiones de calentamiento, creación de sus propios entrenamientos...

## **APRENDIZAJE INTERDISCIPLINAR DESDE LA MATERIA Y PROYECTOS SIGNIFICATIVOS**

La interdisciplinariedad puede entenderse como una estrategia pedagógica que implica la interacción de varias disciplinas. El aprendizaje interdisciplinar proporciona al alumnado oportunidades para utilizar conocimientos y destrezas relacionadas con dos o más materias. A su vez, le permite aplicar capacidades en un contexto significativo, desarrollando su habilidad para pensar, razonar y transferir conocimientos, procedimientos y actitudes de una materia a otra. La Educación Física está relacionada con todas las materias que componen el currículo, pero guarda especial relación, entre otras, con las materias de Biología y Geología, Música, Tecnología y Digitalización y Educación Plástica, Visual y Audiovisual. Algunos de los contenidos proclives al trabajo interdisciplinar pueden ser la construcción de elementos deportivos con material reciclado, el estudio de la naturaleza, el funcionamiento del propio cuerpo, el uso de mapas cartográficos y de orientación, el diseño de logos deportivos, las composiciones coreográficas con una base musical, creación y grabación de vídeos, el uso del lenguaje deportivo, el cálculo de distancias, los tiempos de paso en carreras y porcentajes de carga de trabajo, el estudio y la recreación de eventos deportivos históricos de ámbito local y comunitario, la lectura y trabajo sobre variados formatos textuales relacionados con el saber disciplinar, entre otros muchos.

### **DISEÑO DE LA EVALUACIÓN INICIAL**

Este tipo de evaluación se plantea con el fin de extraer los conocimientos previos de nuestros alumnos y poder programar de una manera eficiente y adaptada a sus necesidades.

La evaluación inicial se llevará a cabo durante el mes de Septiembre.

Para llevar a cabo esta evaluación se tendrán en cuenta los Criterios de Evaluación del curso anterior.

Las pruebas y actividades que se realizarán serán las siguientes:

Pruebas de Condición Física: Resistencia, Fuerza, Flexibilidad y Velocidad. Con este tipo de test podremos conocer el estado físico de nuestros alumnos, aspecto fundamental a la hora de planificar actividades con requerimientos físicos que puedan ser elevados para ellos.

Actividades y deportes de cooperación-oposición (Beisbol, ultimate, juego 10 pases...): Con este tipo de actividades comprobaremos el nivel de competencia motriz de nuestros alumnos, teniendo en cuenta aspectos como la coordinación, equilibrio, coordinación oculo-manual, oculo-pédica, visión espacial...

Este tipo de actividades también son útiles para conocer su nivel de tolerancia, respeto de las reglas o hacia los compañeros, trabajo en equipo, etc. Dada la multitud de situaciones motrices que se dan en este tipo de actividades podremos extraer

información suficiente para confeccionar la Evaluación inicial de nuestros alumnos correctamente.

## PROGRAMACIÓN DE 1º ESO

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

#### *Competencia específica 1*

- 1.1 Establecer y ejecutar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)
- 1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos subjetivos sencillos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)
- 1.3 Empezar a reconocer sus rutinas diarias errores de aplicación de una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)
- 1.4 Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)
- 1.5 Comenzar a adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)
- 1.6 Conocer los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)
- 1.7 Analizar la incidencia de ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo (STEM2, STEM5, CPSAA2)
- 1.8 Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte (CD2, CD4)
- 1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, analizando, seleccionando y comunicando información relevante y elaborando documentos propios. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)

### *Competencia específica 2*

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo, o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación, y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM2, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)

2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, con una limitada incertidumbre, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)

2.3. Evidenciar dominio y control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices con progresiva autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)

2.4. Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de estas. (CPSAA1, CE2, CE3)

### *Competencia específica 3*

3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)

3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)

### *Competencia específica 4*

4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

4.2 Participar en diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)

#### *Competencia específica 5*

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3) 5.2 Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)

5.2 Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)

Consejería de Educación

IES JUAN DE JUNI  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

## **RELACIÓN ENTRE CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO 1ºESO**

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	<b>INDICADORES DE LOGRO</b>
<p><b>1.1</b> Establecer y ejecutar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. <b>(STEM1, STEM5, CPSAA4)</b></p>	<p>1.1.1. Aplica los métodos de mejora de las capacidades físicas básicas según sus propias capacidades. 1.1.2 Conoce y acepta su propia realidad e identidad corporal, así como sus posibilidades y limitaciones.</p>
<p><b>1.2</b> Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos subjetivos sencillos de control de la intensidad de esos procesos. <b>(STEM1, STEM5)</b></p>	<p>1.2.1 Organiza y pone en práctica su propio calentamiento para la realización de la práctica física. 1.2.2 Es capaz de controlar la intensidad de la activación corporal previa al ejercicio.</p>
<p><b>1.3</b> Empezar a reconocer en sus rutinas diarias errores de aplicación de una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración, respetando</p>	<p>1.3.1 Conoce los pilares básicos de una alimentación saludable. 1.3.2 Introduce rutinas de relajación, respiración y estiramientos después de la práctica de actividad física.</p>

<p>sus características individuales. <b>(STEM2, CPSAA2, CPSAA4)</b></p>	
<p><b>1.4</b> Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices. <b>(STEM5, CPSAA2)</b></p>	<p>1.4.1 Acude a clase de Educación Física con la indumentaria y material adecuados para la práctica física. 1.4.2 Trae consigo camiseta de recambio así como botella de agua.</p>
<p><b>1.5</b> Comenzar a adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. <b>(STEM5, CPSAA2)</b></p>	<p>1.5.1 Conoce las normas de seguridad y las técnicas correctas de los diferentes ejercicios realizados 1.5.2 Aplica las técnicas correctas en los ejercicios de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.</p>
<p><b>1.6</b> Conocer los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. <b>(CCL2, STEM2)</b></p>	<p>1.6.1 Sabe aplicar los protocolos de intervención ante accidentes propios de la actividad física. 1.6.2 Conoce y sabe poner en práctica medidas de primeros auxilios</p>

<p><b>1.7</b> Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. <b>(STEM2, STEM5, CPSAA2)</b></p>	<p>1.7.1. Trabaja en grupo, generando un ambiente adecuado dentro del aula y favoreciendo la integración de sus compañeros. 1.7.2. Muestra tolerancia y respeta las opiniones dentro del grupo.</p>
<p><b>1.8</b> Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. <b>(CD2, CD4)</b></p>	<p>1.8.1. Hace un uso correcto las nuevas tecnologías. 1.8.2. Utiliza diferentes aplicaciones de manera correcta ( GPS orienteering, Microsoft TEAMS, Google Maps, etc)</p>
<p><b>1.9</b> Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, analizando, seleccionando y comunicando información relevante y elaborando documentos propios. <b>(CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)</b></p>	<p>1.9.1 Ha obtenido previamente la información necesaria para la práctica de los juegos populares a través de las diferentes fuentes de información. 1.9.2 Es capaz de desarrollar portfolios y trabajos relacionados con los saberes abordados, cumpliendo diferentes normas como la presentación adecuada, portada e índice y la presencia de todo el contenido requerido por el profesor.</p>
<p><b>2.1</b> 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</p>	<p>2.1.1. Conoce los métodos de autoevaluación y coevaluación y sabe aplicarlos. 2.1.2. Organiza su propio entrenamiento de la condición física.</p>

<p>del resultado. <b>(STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)</b></p>	
<p><b>2.2</b> Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, con una limitada incertidumbre, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. <b>(STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)</b></p>	<p>2.2.1 Aplica los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los diferentes deportes alternativos durante la práctica y los partidos. 2.2.2 Reconoce y reflexiona sobre sus errores y valora las soluciones.</p>
<p><b>2.3</b> 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</p>	<p>2.3.1 Es capaz de realizar con eficacia los diferentes golpes presentes en el voleibol, tanto en las diferentes actividades como en los partidos. 2.3.2 Es consciente de sus errores en la ejecución de los gestos técnicos y tácticos en los deportes colectivos abordados.</p>

<p>con progresiva autonomía.(<b>STEM1, CPSAA5, CE2, CE3</b>)</p>	
<p><b>2.4</b> Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de estas. (<b>CPSAA1, CE2, CE3</b>)</p>	<p>2.4.1 Participa de manera activa en las actividades realizadas 2.4.2. Muestra respeto, interés y participación durante el desarrollo de las clases.</p>
<p><b>3.1</b> Practicar una gran variedad de actividades motrices, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (<b>CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3</b>)</p>	<p>3.1.1. Muestra deportividad tanto en la victoria como en la derrota. 3.1.2. Respeta a los compañeros y favorece la práctica.</p>
<p><b>3.2</b> Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (<b>CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3</b>)</p>	<p>3.2.1 Cooperar y colaborar con el resto de sus compañeros en la creación de escenas dramáticas. 3.2.2. Asume sus responsabilidades dentro del grupo</p>
<p><b>3.3</b> Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la</p>	<p>3.3.1 Respeta las opiniones y decisiones de sus compañeros y favorece un ambiente agradable de práctica.</p>

<p>resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. <b>(CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)</b></p>	<p>3.3.2. Muestra respeto por las normas y acepta las decisiones arbitrales durante los partidos y torneos disputados.</p>
<p><b>4.1</b> Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación. <b>(CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)</b></p>	<p>4.1.1 Utiliza de manera correcta el reglamento y la técnica para obtener ventaja en la práctica de los diferentes juegos populares. 4.1.2. Posee los conocimientos teóricos necesarios sobre los juegos populares de Castilla y León extraídos a través de las diferentes fuentes de información.</p>
<p><b>4.2</b> Participar en diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. <b>(CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)</b></p>	<p>4.2.1. Muestra respeto por sus compañeros y compañeras sin importar su sexo o procedencia. 4.2.2. Identifica y rechaza los comportamientos sexistas que se dan dentro del mundo del deporte.</p>

<p><b>4.3</b> 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. <b>(CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)</b></p>	<p>4.3.1.Participa de manera activa en la creación y la práctica de escenas dramáticas.</p> <p>4.3.2.Es capaz de realizar improvisaciones utilizando el cuerpo y el movimiento como elemento de expresión y comunicación</p>
<p><b>5.1</b> 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. <b>(STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)</b></p>	<p>5.1.1.Aplica las técnicas de senderismo y orientación adecuadas en las actividades realizadas, respetando el medio en el que se encuentra.</p> <p>5.1.2.Conoce y es consciente de las actitudes nocivas contra el medio ambiente a la hora de realizar este tipo de actividades</p>
<p><b>5.2</b> Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. <b>(STEM5, CC4)</b></p>	<p>5.2.1.Mantiene una actitud positiva, tanto con el medio como con los compañeros, durante las prácticas de escalada realizadas.</p> <p>5.2.2.Conoce las normas de seguridad necesarias en las diferentes actividades en el medio natural, y sabe aplicarlas.</p>

## **CONTENIDOS**

### **A. *Vida activa y saludable***

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

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

- *Salud mental*: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Trastornos alimenticios. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.

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

- *Elección de la práctica física*: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

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

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

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

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

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

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

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

- *Toma de decisiones*: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.

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

- *Capacidades condicionales*: desarrollo de las capacidades físicas básicas.

- *Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas y su aplicación práctica*.

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

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

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

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

- *Habilidades sociales*: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

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

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

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

- *Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural*. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.

- *Usos comunicativos de la corporalidad*: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
- *Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo*.
- *Deporte y perspectiva de género*: Presencia y relevancia de figuras del deporte masculinas y femeninas.

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

- *Normas de uso*: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- *La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual*. (Esta frase en castellano es incorrecta, supongo que quien lo ha redactado lo sabrá)
- *Nuevos espacios y prácticas deportivas*. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (*parkour*, *skate* u otras manifestaciones similares).
- *Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano*: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.
- *Consumo responsable*: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- *Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano*.
- *Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos*.

## **UNIDADES DE TRABAJO DE PRIMERO DE ESO**

### **"CONDICIÓN FÍSICA. CALENTAMIENTO GENERAL"**

#### **Objetivos de aprendizaje:**

- Mejorar todas las marcas realizadas en el test inicial: Test de Course de Navette o test de Cooper, Salto horizontal, test de fuerza abdominal/Core, Coordinación dinámica general, Flexibilidad, test de capacidad aeróbica y Velocidad 50m.
- Ser capaz de tomar correctamente las pulsaciones inmediatamente después de cualquier ejercicio.
- Diferenciar ejercicios de velocidad y resistencia.

- Búsqueda de una actitud postural correcta.
- Saber elaborar un calentamiento a nivel general.
- Conocer los conceptos de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

### **Saberes básicos y situaciones de Aprendizaje:**

- Definición, finalidad, y efectos de un calentamiento. Explicación verbal
- Concepto de cualidades físicas, resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Exposición oral
- Definición de resistencia y sus clases. Exposición oral
- Efectos de la actividad sobre el organismo. Exposición oral
- Exposición por parte del profesor de calentamientos de carácter general.
- Realización por parte de los alumnos de sus propios calentamientos generales
- Utilización de técnicas básicas de entrenamiento:
- Carrera continua
- Entrenamiento total
- Juegos
- Ejercicio de fuerza de carácter global: de autocarga en grupos pequeños con y sin móviles.
- Trabajo de movilidad articular básico.
- Velocidad de reacción ante estímulos distintos: auditivos, visuales, kinestésicos.
- Velocidad de desplazamiento.
- Trabajos teóricos y fichas de observación.
- Valoración la posesión de una buena condición física como agente positivo para el mantenimiento de la salud. Reflexión al finalizar la clase
- Valoración la importancia del calentamiento. Puesta en común
- Aceptación el trabajo de acondicionamiento físico y ser capaz de realizar fuera del aula trabajos de resistencia.
- Valoración positiva del esfuerzo físico. Reflexión y puesta en común al final de la clase

### **"ATLETISMO I" (LAS CARRERAS Y LAS VALLAS)**

#### **Objetivos de Aprendizaje:**

- Conocer las características propias del Atletismo desde una doble vertiente teórica y práctica.
- Conocer las diferentes pruebas de carreras que existen en el Atletismo.
- Asentar las cualidades motrices como base de futuros aprendizajes motores.
- Adquirir los fundamentos técnicos.
- Mejorar las cualidades físicas básicas. (Resistencia Aeróbica)
- Mejorar las capacidades motrices.
- Desarrollar actitudes de auto-exigencia y superación.

### **Saberes básicos y situaciones de Aprendizaje:**

- Reglamento de las carreras. Explicación inicial
- Técnica de carrera. Explicación y práctica
- Los relevos. Explicación y práctica
- Cualidades físicas y motrices que intervienen en las carreras. Exposición oral
- Las especialidades atléticas cíclicas y las cíclicas rítmicas. Exposición oral
- Ejercicios de asimilación de la técnica de carrera.
- Ejercicios de aplicación en las especialidades cíclicas.
- Prácticas de diferentes sistemas de entrenamiento utilizado en las carreras.
- Aplicación de ejercicios de coordinación dinámico general.
- Juegos de persecución y relevos.
- Las salidas de tacos. Práctica
- Técnica de Vallas
- Ejercicios generales del paso de vallas.
- Secuenciación rítmica del paso de vallas.
- Trabajos teóricos y fichas de observación.
- Respeto por las reglas y las normas
- Aceptación de las limitaciones originadas por el crecimiento.
- Autoexigencia y superación personal.
- Respeto por la habilidad mostrada por el resto de compañeros.
- Actitud positiva por la higiene personal. Reflexión final.

### **"HABILIDADES GIMNÁSTICAS I"**

#### **Objetivos de aprendizaje:**

- Descubrir la relación existente entre el movimiento y las facultades psicomotoras que lo producen.
- Mejorar las posibilidades de acción simultánea de varios segmentos.
- Mejorar las posibilidades de ejecución de una cadena de movimientos combinados.
- Ser capaz de realizar volteretas adelante y atrás.
- Iniciar los equilibrios invertidos.

#### **Saberes básicos y situaciones de aprendizaje:**

- Coordinación dinámica general. Práctica
- Equilibrio estático y dinámico. Práctica
- Lanzamientos y recepciones de diferentes móviles: en posiciones estáticas en desplazamiento.
- Saltos sobre compañeros.

- Agilidad en suelo:
- Equilibrios con formas jugadas: estáticos, dinámicos. Pino, puntal, clavo.
- Volteretas: Adelante, atrás, lanzada.
- Formas jugadas de agilidad en suelo.
- Trabajos teóricos y fichas de observación.
- Ser consecuentes con sus propias limitaciones para establecer la base de partida en el aprendizaje de cualquier destreza o habilidad básica. Reflexión final
- Búsqueda del dominio corporal dentro de las posibilidades de cada uno.
- Superación de miedos e inhibiciones al vencer dificultades presentadas de forma progresaba.

## **" DEPORTES ALTERNATIVOS. "**

### **Objetivos de aprendizaje:**

- Conocer una actividad nueva y alternativa.
- Aprender los fundamentos básicos del deportes como el Colpbol, béisbol, indiakas...
- Conocer la técnica individual y colectiva.
- Conocer la reglamentación básica.

### **Saberes básicos y situaciones de aprendizaje:**

- Aspectos lúdicos y técnicos de un nuevo deporte de asociación.
- Adaptación del material a las características propias de la edad 11-12 años.
- Desplazamientos específicos
- Utilización indistinta de brazo o pierna hábil y no hábil
- Situaciones de conducción o golpeo del móvil.
- Juego de habilidad individual y colectiva.
- Aprecio de la función de integración social que tiene la práctica de las actividades físicas de carácter deportivo-recreativas.
- Participación en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Valoración de los efectos que, para las condiciones de salud y calidad de vida, tiene la práctica habitual de actividades deportivas.
- Aceptación del reto que supone competir con otros, sin que ello suponga actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia de juego, y no como una actitud frente a los demás.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo. Esto se llevará a cabo en parejas, grupos pequeños o situaciones de juego colectivo

## **“EXPRESIÓN CORPORAL. BAILE, DRAMATIZACIÓN”**

### **Objetivos de aprendizaje:**

- Conocer el cuerpo y su capacidad de movimientos como instrumentos para la expresión y la comunicación.
- Interiorizar sensaciones a través de la capacidad de movimiento del cuerpo.
- Vivir del espacio-tiempo aplicando movimientos creativos.
- Trabajar movimientos expresivos a través de sensaciones kinestésicas.

### **Saberes básicos y situaciones de aprendizaje:**

- La contracción y la relajación. Experimentación
- El esquema corporal. La simetría de nuestro cuerpo. Experimentación
- El dominio y control de la respiración como medio de relajación, del movimiento expresivo.
- Los sentidos como medio de expresión y comunicación.
- Ejercicios del control respiratorio.
- Elaboración de composiciones corporales integrando espacio interno y externo.
- Trabajo sobre los sentidos a través de la vista, el tacto y el oído.
- El tiempo y el movimiento:
  - Alargando el tiempo (movilidad lenta).
  - Acortando el tiempo (movilidad rápida).
- Actuación y respuestas con espontaneidad.
- Confianza en las propias posibilidades de creatividad. Reflexión al finalizar la clase

## **“ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL. INICIACIÓN ORIENTACIÓN”**

### **Objetivos de aprendizaje:**

- Conocer nociones básicas sobre la orientación en el medio natural.
- Conocer cómo se organiza una salida al medio natural.
- Respetar el entorno natural.
- Conocer los recursos técnicos que nos proporciona el senderismo.

### **Saberes básicos y situaciones de aprendizaje:**

- Colocación de la mochila. Demostración y práctica
- Señales que figuran en pequeños recorridos (PR). Salida al campo
- Normas básicas de precaución, protección y seguridad. Exposición oral
- Recursos materiales, instalaciones en el entorno natural.
- Realización de una ruta de senderismo (actividad extraescolar).
- Respeto del entorno natural.
- Utilización de los contenidos aprendidos en nuestro tiempo libre. Puesta en común.

## **"PREDEPORTES. HABILIDADES TÉCNICAS BÁSICA DE DEPORTES COLECTIVOS"**

### **Objetivos de aprendizaje:**

- Conocer la técnica y táctica básicas de deportes como el balonmano, baloncesto, fútbol o voleibol.
- Afianzar la coordinación óculo-manual y oculo-pédica.
- Desarrollar las cualidades físicas y motrices.
- Conocer el reglamento básico
- Mejorar la integración grupal.
- Conocer los principios y fundamentos del calentamiento específico aplicados a estos deportes.

### **Saberes básicos y situaciones de aprendizaje:**

- Técnica individual (pases, recepciones, controles básicos...)
- Recursos disponibles para la práctica de la habilidad: espacios, material, asociaciones, etc. Búsqueda de información
- Aspectos básicos reglamentarios.
- Las cualidades físicas y motrices que intervienen en estos deportes.
- Juegos aplicados al trabajo de las diferentes técnicas individuales.
- Resolución de problemas ante situaciones reales de juego fáciles y básicas
- Trabajos teóricos y fichas de observación.
- Participación con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Aceptación de la práctica con compañeros de menor aptitud, introduciendo pequeños cambios de reglamento para favorecer la práctica compartida.
- Respeto por las normas y el material.
- Aceptación de la competición como elemento de superación. Puesta en común

## **TEMPORALIZACIÓN UNIDADES DE TRABAJO 1º ESO**

### **Evaluación inicial (4 sesiones)**

Todos los alumnos pasarán unos test físicos iniciales para comprobar su nivel de Condición física. Además de los test mencionados, se llevarán a cabo actividades lúdicas colectivas que aportarán información al docente sobre sus niveles de coordinación, percepción espacial, tolerancia, respeto hacia los compañeros, normas, etc. Al mismo tiempo y durante el primer trimestre se incidirá de forma exhaustiva en la indumentaria necesaria para la práctica de actividad física, así como en las normas de higiene a seguir al finalizar la misma. Se les exigirá una bolsa en la que portarán ropa para cambiarse después de clase.

### **Primer Trimestre**

- Condición Física (14 sesiones). Realización de diferentes test y pruebas de resistencia cardiorrespiratoria, fuerza del tren superior, inferior, core, velocidad y flexibilidad
- Atletismo I (6 sesiones). Carreras, relevos, salida de tacos y las vallas.

### **Segundo Trimestre**

- Habilidades gimnásticas(8 sesiones): volteos adelante y atrás.
- Predeportes ( 10 sesiones)
- Expresión Corporal (6 sesiones)

### **Tercer Trimestre**

- Deportes alternativos(8 sesiones). Fundamentos técnicos básicos.
- Actividades en el medio natural. Iniciación a la orientación (4 sesiones).

**NOTA:** Esta propuesta queda abierta. Esto va a suponer el cambio de ubicación de alguna de las Unidades Didácticas, bien por falta de espacios, p de material, climatología, etc. Esto se debe fundamentalmente a la falta de una instalación cubierta adecuada.

## 1º ESO: RELACIÓN ENTRE CONTENIDOS TRANSVERSALES, UNIDADES DIDÁCTICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, INDICADORES DE LOGRO E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

CONTENIDOS TRANSVERSALES	UNIDADES DIDÁCTICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<b>A. Vida activa y saludable</b>				
<p>LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD</p> <p><b>LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y SU USO ÉTICO Y RESPONSABLE</b></p> <p><b>EL FOMENTO DEL ESPÍRITU CRÍTICO Y CIENTÍFICO</b></p>	<p>CONDICIÓN FÍSICA. El calentamiento</p> <p>ATLETISMO. Carreras y vallas</p>	<p>Competencia específica 1: . Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p>Criterios evaluación 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9</p>	<p>1.1.1. Aplica los métodos de mejora de las capacidades físicas básicas según sus propias capacidades.</p> <p>1.1.2. Conoce y acepta su propia realidad e identidad corporal, así como sus posibilidades y limitaciones.</p> <p>1.2.1. Organiza y pone en práctica su propio calentamiento para la realización de la práctica física.</p> <p>1.2.2. Es capaz de controlar la intensidad de la activación corporal previa al ejercicio.</p> <p>1.3.1. Conoce los pilares básicos de una alimentación saludable.</p> <p>1.3.2. Introduce rutinas de relajación, respiración y estiramientos después de la práctica de actividad física</p> <p>1.4.1. Acude a clase de Educación Física con la indumentaria y material adecuados para la práctica física.</p> <p>1.4.2. Trae consigo camiseta de recambio así como botella de agua</p> <p>1.5.1. Conoce las normas de seguridad y las técnicas correctas de los diferentes ejercicios realizados</p> <p>1.5.2. Aplica las técnicas correctas en los ejercicios de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.</p> <p>1.6.1. Sabe aplicar los protocolos de intervención ante accidentes propios de la actividad física.</p> <p>1.6.2. Conoce y sabe poner en práctica medidas de primeros auxilios</p> <p>1.7.1. Trabaja en grupo, generando un ambiente adecuado dentro del aula y favoreciendo la integración de sus compañeros.</p> <p>1.7.2. Muestra tolerancia y respeta las opiniones dentro del grupo</p> <p>1.8.1. Hace un uso correcto las nuevas tecnologías.</p> <p>1.8.2. Utiliza diferentes aplicaciones de manera correcta ( GPS orienteering, Microsoft TEAMS, Google Maps,</p>	<p>Test de valoración de la Condición Física</p> <p>Trabajos escritos</p> <p>Exámenes orales y escritos</p> <p>Exposiciones orales</p> <p>Pruebas de ejecución</p> <p>Cuaderno de observación</p>

			<p>1.9.1Ha obtenido previamente la información necesaria para la práctica de los juegos populares a través de las diferentes fuentes de información.</p> <p>1.9.2Es capaz de desarrollar portfolios y trabajos relacionados con los saberes abordados, cumpliendo diferentes normas como la presentación adecuada, portada e índice y la presencia de todo el contenido requerido por el profesor.</p>	
<b>B. Organización y gestión de la actividad física</b>				
<p>LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD</p> <p>LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN, Y SU USO ÉTICO Y RESPONSABLE</p> <p>EI FOMENTO DEL ESPÍRITU CRÍTICO Y CIÉNTIFICO</p>	<p>CONDICIÓN FÍSICA. El Calentamiento.</p> <p>ATLETISMO. Carreras y vallas</p>	<p>Competencia específica 1: . Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p>Criterios evaluación 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9</p>	<p>1.1.1. Aplica los métodos de mejora de las capacidades físicas básicas según sus propias capacidades.</p> <p>1.1.2Conoce y acepta su propia realidad e identidad corporal, así como sus posibilidades y limitaciones.</p> <p>1.2.1Organiza y pone en práctica su propio calentamiento para la realización de la práctica física.</p> <p>1.2.2Es capaz de controlar la intensidad de la activación corporal previa al ejercicio.</p> <p>1.3.1.Conoce los pilares básicos de una alimentación saludable.</p> <p>1.3.2. Introduce rutinas de relajación, respiración y estiramientos después de la práctica de actividad física</p> <p>1.4.1Acude a clase de Educación Física con la indumentaria y material adecuados para la práctica física.</p> <p>1.4.2Trae consigo camiseta de recambio así como botella de agua</p> <p>1.5.1Conoce las normas de seguridad y las técnicas correctas de los diferentes ejercicios realizados</p> <p>1.5.2Aplica las técnicas correctas en los ejercicios de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.</p> <p>1.6.1.Sabe aplicar los protocolos de intervención ante accidentes propios de la actividad física.</p> <p>1.6.2.Conoce y sabe poner en práctica medidas de primeros auxilios</p> <p>1.7.1Trabaja en grupo, generando un ambiente adecuado dentro del aula y favoreciendo la integración de sus compañeros.</p> <p>1.7.2.Muestra tolerancia y respeta las opiniones dentro del grupo</p> <p>1.8.1Hace un uso correcto las nuevas tecnologías.</p> <p>1.8.2Utiliza diferentes aplicaciones de manera correcta ( GPS orienteering, Microsoft TEAMS, Google Maps,</p>	<p>Test de valoración de la Condición Física</p> <p>Trabajos escritos</p> <p>Exámenes orales y escritos</p> <p>Exposiciones orales</p> <p>Pruebas de ejecución</p> <p>Cuaderno de observación</p>

	<p>ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL. INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN</p>	<p>Competencia específica 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando las 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 el deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. Criterios de evaluación 5.1 y 5.2</p>	<p>1.9.1Ha obtenido previamente la información necesaria para la práctica de los juegos populares a través de las diferentes fuentes de información. 1.9.2Es capaz de desarrollar portfolios y trabajos relacionados con los saberes abordados, cumpliendo diferentes normas como la presentación adecuada, portada e índice y la presencia de todo el contenido requerido por el profesor. 5.1.1Aplica las técnicas de senderismo y orientación adecuadas en las actividades realizadas, respetando el medio en el que se encuentra. 5.1.2.Conoce y es consciente de las actitudes nocivas contra el medio ambiente a la hora de realizar este tipo de actividades 5.2.1Mantiene una actitud positiva, tanto con el medio como con los compañeros, durante las prácticas de escalada realizadas. 5.2.2.Conoce las normas de seguridad necesarias en las diferentes actividades en el medio natural, y sabe aplicarlas</p>	
<b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</b>				
<p>EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES COMPRENSIÓN LECTORA Y EXPRESIÓN ESCRITA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EMPREDIMIENTO SOCIAL Y EMPRESARIAL</p>	<p>Habilidades gimnásticas  Deportes Alternativos. Predeportes</p>	<p>Competencia específica 2: Adaptar con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades perceptivo-motrices, 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. Criterios de evaluación 2.1, 2.2, 2.3, 2.4</p>	<p>2.1.1Conoce los métodos de autoevaluación y coevaluación y sabe aplicarlos. 2.1.2Organiza su propio entrenamiento de la condición física 2.2.1Aplica los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los diferentes deportes alternativos durante la práctica y los partidos. 2.2.2Reconoce y reflexiona sobre sus errores y valora las soluciones 2.3.1Es capaz de realizar con eficacia los diferentes golpes presentes en el voleibol, tanto en las diferentes actividades como en los partidos. 2.3.2.Es consciente de sus errores en la ejecución de los gestos técnicos y tácticos en los deportes colectivos abordados. 2.4.1.Participa de manera activa en las actividades realizadas 2.4.2.Muestra respeto, interés y participación durante el desarrollo de las clases</p>	<p>Pruebas de valoración de habilidades deportivas. Rubricas de control de pruebas de ejecución  Examen teórico  Cuaderno de observación Presentación de trabajos y proyectos</p>
<b>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b>				

<p><b>EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES</b> <b>COMPRENSIÓN LECTORA Y EXPRESIÓN ESCRITA</b> <b>EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b></p>	<p>Predeportes Deportes alternativos</p>	<p>Competencia específica 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. Criterios de evaluación: 3.1, 3.2, 3.3</p>	<p>3.1.1.Muestra deportividad tanto en la victoria como en la derrota. 3.1.2.Respeto a los compañeros y favorece la práctica 3.2.1Coopera y colabora con el resto de sus compañeros en la creación de escenas dramáticas. 3.2.2.Asume sus responsabilidades dentro del grupo 3.3.1Respeto las opiniones y decisiones de sus compañeros y favorece un ambiente agradable de práctica. 3.3.2.Muestra respeto por las normas y acepta las decisiones arbitrales durante los partidos y torneos disputados</p>	<p>Pruebas de valoración de habilidades deportivas. Rubricas de control de pruebas de ejecución</p> <p>Cuaderno de observación Presentación de trabajos y proyectos</p>
<b>E. Manifestaciones de la cultura motriz</b>				
<p><b>EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES</b> <b>COMPRENSIÓN LECTORA Y EXPRESIÓN ESCRITA</b> <b>EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b></p>	<p>Expresión corporal. Dramatización Habilidades gimnásticas Deportes alternativos</p>	<p>Competencia específica 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. Criterios de evaluación 4.1, 4.2, 4.3</p>	<p>4.1.1Utiliza de manera correcta el reglamento y la técnica para obtener ventaja en la práctica de los diferentes juegos populares. 4.1.2.Posee los conocimientos teóricos necesarios sobre los juegos populares de Castilla y León extraídos a través de las diferentes fuentes de información. 4.2.1.Muestra respeto por sus compañeros y compañeras sin importar su sexo o procedencia. 4.2.2.Identifica y rechaza los comportamientos sexistas que se dan dentro del mundo del deporte 4.3.1.Participa de manera activa en la creación y la práctica de escenas dramáticas. 4.3.2.Es capaz de realizar improvisaciones utilizando el cuerpo y el movimiento como elemento de expresión y comunicación</p>	<p>Montaje coreográfico. Rúbrica de valoración Listas de control</p> <p>Trabajo teórico</p>
<b>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</b>				
<p><b>EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES</b></p>	<p>Actividades en el medio natural. Iniciación a la orientación</p>	<p>Competencia específica 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de</p>		<p>Prueba teórico-práctica de un mapa topográfico sobre el terreno.</p>

Consejería de Educación

IES JUAN DE JUNI  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

<p><b>COMPRESIÓN LECTORA Y EXPRESIÓN ESCRITA EDUCACIÓN PARA LA SALUD SOSTENIBILIDAD Y CONSUMO RESPONSABLE</b></p>		<p>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 Criterios de evaluación: 5.1, 5.2</p>	<p>5.1.1 Aplica las técnicas de senderismo y orientación adecuadas en las actividades realizadas, respetando el medio en el que se encuentra. 5.1.2. Conoce y es consciente de las actitudes nocivas contra el medio ambiente a la hora de realizar este tipo de actividades 5.2.1 Mantiene una actitud positiva, tanto con el medio como con los compañeros, durante las prácticas de escalada realizadas. 5.2.2. Conoce las normas de seguridad necesarias en las diferentes actividades en el medio natural, y sabe aplicarlas</p>	
---	--	---	---	--

## **EVALUACIÓN 1º ESO**

Los criterios de evaluación y los indicadores de logro servirán de punto de partida para el diseño de situaciones de aprendizaje con las que se procurará la adquisición de las competencias definidas en el Perfil de salida y deben ser conocidas por el alumno en el inicio del proceso de aprendizaje.

Instrumentos de evaluación: Test de Condición física, test de habilidad, listas de control cuantitativas y cualitativas, hojas del observación, exámenes escritos, exposiciones orales y trabajos de investigación.

Para hacer el seguimiento del alumno, se registrarán los resultados de los alumnos en las pruebas anteriormente mencionadas. Por otra parte, instrumentos como el registro anecdótico o el cuaderno del profesor, pueden ser útiles para valorar el trabajo diario del alumno.

Para obtener la nota del alumno en cada una de las evaluaciones habrá que tener en cuenta el cuadro del punto anterior. Una vez comprobada la relación de las Unidades de trabajo con los Criterios de evaluación y los indicadores de logro, se evaluarán todos los Criterios de evaluación relacionados con las Unidades de trabajo vistas a lo largo de la evaluación, teniendo cada uno de ellos el mismo peso, es decir se llevará a cabo una media aritmética de los criterios de evaluación implicados en el trimestre correspondiente. La nota de cada criterio de evaluación se obtendrá analizando los resultados de las pruebas, test, exámenes o trabajos realizados. También serán tenidas en cuenta las anotaciones que el docente posea en relación con el esfuerzo, actitud y trabajo diario.

**Cada indicador de logro será valorado con un 50% de la nota atribuida a su criterio de evaluación correspondiente.**

Por otra parte, el docente de ese curso decidirá el uso e importancia de los instrumentos de evaluación utilizados para comprobar la adquisición de un determinado indicador de logro, y por consiguiente, el criterio de evaluación correspondiente.

En nuestra materia, no podemos cerrar y definir la duración de las unidades de trabajo e instrumentos de evaluación que se utilizarán a priori, puesto que, la falta de instalación y la necesidad de compartir espacios y materiales, hace que sean necesarios constantes reajustes en la programación. De esta manera, la temporalización de las unidades de trabajo se ve constantemente alterada, así como la elección de los instrumentos de evaluación y situaciones de aprendizaje, siendo imposible definir las con antelación.

Cuando se acerque la evaluación trimestral el profesor informará a sus alumnos de los criterios de evaluación relacionados con las unidades de trabajo llevadas a cabo, y el valor de cada uno de los mismos, teniendo siempre en cuenta la ponderación del 50% de cada indicador de logro con respecto a su criterio de evaluación correspondiente.

La nota final del curso será el resultado de llevar a cabo el cálculo de la media aritmética de todos los criterios de evaluación trabajados a lo largo del curso. **La nota final para considerar aprobada la materia tendrá que ser igual o superior a 5, en ningún caso se superará la materia con calificaciones inferiores.**

Si el alumno no alcanza un 3 en alguna de las pruebas, test o trabajos realizados se considerará que no ha alcanzado un mínimo de 5 en los indicadores de logro relacionados con el mismo.

Por otra parte, el alumno verá mermada su nota en cada una de las evaluaciones, si tiene faltas sin justificar, no se esfuerza o no realiza las tareas. Se restará 0,1 punto por cada falta sin justificar en cada trimestre, pudiendo perder como máximo 1 punto.

Estos aspectos se tendrán en cuenta a la hora de decidir sobre la promoción del alumno.

### **ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

La evaluación será continua y se extenderá a los aprendizajes de los alumnos-as, a los procesos de enseñanza y a la propia práctica docente.

Tomaré los siguientes puntos como referentes y puntos de partida para la evaluación:

- El logro de los objetivos educativos establecidos por el currículo, teniendo en cuenta los criterios de evaluación e indicadores de logro establecidos para este nivel curricular.
- La consecución de los estándares de aprendizaje básicos y si es posible de aquellos considerados intermedios y avanzados.
- El nivel inicial de partida de los alumnos y lo realizado a lo largo del curso.

La aplicación del proceso de evaluación continua del alumno y especialmente en nuestra área, requiere la ASISTENCIA REGULAR a las clases y la participación en las actividades programadas a lo largo del curso. Sólo esta continuidad garantiza una práctica docente eficaz, así como la detención de dificultades que puedan aparecer en cualquier momento.

### **Procedimientos de Evaluación del Aprendizaje de los alumnos.**

La evaluación de los alumnos se establecerá en base a los tres tipos de contenidos que se desarrollen a lo largo de cada unidad, de la siguiente manera:

Saberes teóricos: Realización de pruebas teóricas en las que haya que manejar los conceptos adquiridos, con o sin bibliografía. Recopilación de diferentes trabajos hechos durante las clases o en casa.

En los casos que se considere necesario, por discapacidad temporal o permanente (lesiones o enfermedades) se solicitará a los alumnos la realización de un cuaderno de clase (sesiones completas del día a día / trabajos en biblioteca,...) así como la entrega de los trabajos bibliográficos que se estimen oportunos para cada bloque de contenidos.

Saberes prácticos: Dependiendo del nivel y la unidad concreta de que se trate se realizarán distintas pruebas cuya valoración se concretará a través de test, utilización de baremos, plantillas de observación, pruebas de ejecución,...

Ante todo, se atenderá a la **mejora** individual en las distintas actividades. Es decir, más que la comparación de cada alumno con un supuesto nivel "ideal" para su edad, nos fijaremos en la progresión que experimente cada uno.

Trabajo diario: A lo largo de las sesiones se irán recopilando datos personales de los alumnos referentes a aspectos como: asistencia a clase, motivación hacia la asignatura, afán de superación, grado de participación, actitud respecto a sus compañeros y al material, etc. Estos puntos se irán reflejando en el cuaderno o diario del profesor.

La forma en la cual se puntuarán estos aspectos, se comunicará a los alumnos al inicio del curso.

Al comienzo de cada unidad, siempre que las referencias del grupo sean mínimas, se realizará una evaluación inicial de los alumnos, en función de los contenidos específicos. De este modo obtendremos el punto de partida a partir del cual trabajar y desarrollar las capacidades de los alumnos.

Baremos pruebas de Condición Física

	TEST DE 1º ESO																
	COURSE NAVETTE		MINICOOPER (9')		ABD		FONDOS BRAZOS		SH		LBM		FLEX		VELOC 50 M		CAP AERO
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
<b>1</b>	2,50	2	1249	1052	25	20	0	0	119	92	296	287	13	15	10,3	11	7'
<b>2</b>	3,50	2,5	1250	1053	26	21	2	3	120	93	297	288	15	17	9,9	10,6	9'
<b>3</b>	4	3	1389	1186	29	25	4	5	125	98	355	321	17	19	9,5	10,3	11'
<b>4</b>	4,5	3,5	1489	1282	32	28	6	8	137	111	396	344	19	21	9,1	10	13'
<b>5</b>	5	4	1574	1365	35	31	8	10	145	121	431	364	21	23	8,7	9,9	15'
<b>6</b>	5,5	4,5	1654	1441	38	33	10	14	152	129	464	383	23	25	8,6	9,8	17'
<b>7</b>	6	5	1734	1518	41	36	14	18	158	136	497	402	25	27	8,5	9,7	19'
<b>8</b>	6,5	5,5	1819	1601	44	38	18	22	166	144	533	422	27	29	8,3	9,5	21'
<b>9</b>	7,5	6	1919	1697	47	40	22	25	173	152	574	445	29	31	8,1	9,2	23'
<b>10</b>	8,5	6,5	2115	1890	50	42	26	29	181	162	632	477	31	32	7,9	9	25'

La prueba de abdominales se podrá sustituir por un test de ejecución de la plancha isométrica en diferentes posiciones.

Lanzamiento de balón medicinal con 2 kg.

## PROGRAMACIÓN DE 2º ESO

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

#### *Competencia específica 1*

1.1 Organizar y complementar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)

1.2 Incorporar con autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos variados de control de la intensidad de las actividades. (STEM1, STEM5)

1.3 Empezar a introducir en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)

1.4 Incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)

1.5 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)

1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)

1.7 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)

1.8 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. (CD2, CD4)

1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando, seleccionando y comunicando información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de estos. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)

### *Competencia específica 2*

2.1 Desarrollar de manera progresivamente autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)

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. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)

2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades. (CPSAA1, CE2, CE3)

### *Competencia específica 3*

3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)

3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)

### *Competencia específica 4*

4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. (CC2, CC3, CEC1, CCEC3, CCEC4)

4.2 Experimentar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)

#### *Competencia específica 5*

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)

5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)

## **RELACIÓN ENTRE CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO**

<b>Competencia específica 1</b>	<b>Indicadores de logro</b>
1.1 Organizar y complementar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtiene resultados acordes a su edad y nivel de condición física en las pruebas del test de condición física aplicado.</li> <li>• Aplica los métodos de mejora de las capacidades físicas básicas según sus propias capacidades.</li> </ul>
1.2 Incorporar con autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza y pone en práctica su propio calentamiento general y específico para la realización de la práctica física.</li> </ul>

<p>y aplicando mecanismos variados de control de la intensidad de las actividades. (STEM1, STEM5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controla el nivel de intensidad de la práctica motriz mediante la toma de pulsaciones.</li> </ul>
<p>1.3 Empezar a introducir en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduce rutinas de relajación, respiración y estiramientos durante y después de la práctica de actividad física.</li> <li>• Conoce y practica rutinas básicas de educación postural, basadas en el conocimiento de su cuerpo.</li> </ul>
<p>1.4 Incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acude a clase con la indumentaria y el material adecuado para la práctica de actividad física.</li> <li>• Lleva a cabo una correcta activación y vuelta a la calma con ayuda del profesor.</li> </ul>
<p>1.5 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce aspectos básicos de anatomía y fisiología del organismo relacionados con la práctica física.</li> <li>• Conoce y aplica las normas y técnicas de seguridad adecuadas para la práctica deportiva.</li> </ul>
<p>1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce y aplica las normas y técnicas de seguridad adecuadas para la práctica deportiva y la correcta utilización de materiales relacionados con ella.</li> <li>• Conoce protocolos básicos de intervención ante accidentes propios de la actividad física.</li> </ul>
<p>1.7 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra tolerancia y respeto dentro del grupo.</li> <li>• Trabaja en grupo generando un buen ambiente y respetando las opiniones de los demás.</li> </ul>
<p>1.8 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza dispositivos digitales en la realización de ciertas actividades relacionadas con la actividad física.</li> </ul>

<p>en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza de manera adecuada diferentes aplicaciones y plataformas digitales (Teams, Google maps, geocatching, strava...)</li> </ul>
<p>1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando, seleccionando y comunicando información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de estos. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza trabajos y actividades teóricas relacionados con los diferentes saberes utilizando las diversas Tecnologías de la Información y la Comunicación.</li> <li>• Utiliza de manera adecuada y responsable las diferentes tecnologías digitales.</li> </ul>
<p><b>Competencia específica 2</b></p>	<p><b>Indicadores de logro</b></p>
<p>2.1 Desarrollar de manera progresivamente autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elabora coreografías y montajes de manera autónoma y ajustada a las indicaciones del profesor.</li> <li>• Elabora y dirige calentamientos generales y específicos y valora los de sus compañeros con ayuda del profesor</li> </ul>
<p>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. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecuta de forma eficaz diferentes gestos técnicos de los deportes abordados.</li> <li>• Practica diferentes deportes con un nivel de destreza adecuado.</li> </ul>
<p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce la influencia de la mejora de las habilidades motrices en la ejecución correcta de los diferentes gestos técnicos deportivos.</li> <li>• Reconoce y reflexiona sobre sus errores valorando las soluciones obtenidas.</li> </ul>
<p>2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en las actividades realizadas.</li> </ul>

<p>esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades. (CPSAA1, CE2, CE3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra actitudes de esfuerzo y superación en la ejecución de actividades motrices.</li> </ul>
<b>Competencia específica 3</b>	
<p>3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)</p>	<p><b>Indicadores de logro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa y colabora en actividades motrices con objetivos saludables y lúdicos.</li> <li>• Muestra actitudes de deportividad y respeto en la práctica de actividades motrices.</li> </ul>
<p>3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colabora con sus compañeros en la elaboración de diferentes proyectos motores (coreografías, acrosport, proyectos en grupo...)</li> <li>• Muestra autonomía en la resolución de problemas relacionados con la elaboración y puesta en práctica de producciones motrices.</li> </ul>
<p>3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa y se relaciona de manera respetuosa con sus compañeros.</li> <li>• Muestra respeto por sus compañeros sin importar diferencias de sexo, procedencia, ideas o competencia motriz.</li> </ul>
<b>Competencia específica 4</b>	
<p>4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. (CC2, CC3, CEC1, CCEC3, CCEC4)</p>	<p><b>Indicadores de logro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce y pone en práctica actividades motrices relacionadas con la cultura de la comunidad.</li> <li>• Respeta y valora actividades relacionadas con la cultura de la comunidad y de otras partes del mundo.</li> </ul>

<p>4.2 Experimentar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa y se relaciona de manera respetuosa con sus compañeros.</li> <li>• Muestra respeto por sus compañeros sin importar diferencias de sexo, procedencia, ideas o competencia motriz</li> </ul>
<p>4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza y lleva a la práctica actividades de expresión corporal con y sin base musical.</li> <li>• Colabora con sus compañeros en la creación y realización de actividades corporales colectivas (coreografías, danzas, dramatizaciones, acrosport...)</li> </ul>
<p><b>Competencia específica 5</b></p>	<p><b>Indicadores de logro</b></p>
<p>5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa de forma activa y respetuosa en actividades en el medio natural.</li> <li>• Conoce y pone en práctica actividades dirigidas a la conservación de los espacios naturales.</li> </ul>
<p>5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza de manera básica actividades en el medio natural y urbano.</li> <li>• Aplica norma de seguridad básicas para el entorno en el que desarrolla la actividad.</li> </ul>

## **CONTENIDOS**

### **A. Vida activa y saludable.**

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

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

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

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

- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

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

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

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

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

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

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

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

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

movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.  
Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físicodeportivas y su aplicación práctica.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable, segura y autónoma.

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

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

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

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación y dramatización.
- Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, etc.).
- Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

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

- Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.
- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

## **UNIDADES DE TRABAJO DE SEGUNDO DE E.S.O**

### **Unidad de Trabajo de "CONDICIÓN FÍSICA"**

#### **Objetivos de aprendizaje:**

- Mejorar todas las marcas realizadas en el test inicial: Test de Course de Navette o test de Cooper, Salto horizontal, test de fuerza abdominal/Core, Coordinación dinámica general, lanzamiento de balón medicinal, fondos de brazos, Flexibilidad, test de capacidad aeróbica y Velocidad 50m.
- Ser capaz de tomar correctamente el pulso inmediatamente después de cualquier ejercicio.
- Diferenciar ejercicios de fuerza y flexibilidad.
- Adquirir y reconocer una actitud postural correcta.
- Conocer y organizar un calentamiento.
- Saber elaborar un calentamiento a nivel general.
- Conocer los conceptos de forma física, puesta a punto, resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

#### **Saberes básicos y situaciones de aprendizaje:**

- Definición, finalidad, y efectos de un calentamiento. Exposición teórica y práctica
- Concepto de cualidades físicas y clasificación. Exposición y debate
- Definición de forma física, puesta a punto, resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad y sus componentes.
- Exposición por parte del profesor de calentamientos de carácter general.
- Realización por parte del alumno de sus propios calentamientos generales. Trabajo teórico y aplicación práctica dirigiendo el calentamiento durante la clase.
- Práctica de métodos de entrenamiento de la resistencia:

Consejería de Educación

IES JUAN DE JUNI  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Carrera continua.
- Fartleck.
- Entrenamiento total.
- Juegos.
- Práctica de ejercicios de fuerza de carácter global:
  - de autocarga.
  - en grupos pequeños.
  - con y sin móviles.
- Práctica de diferentes ejercicios de movilidad articular.
- Velocidad de reacción ante estímulos distintos:
  - auditivos
  - visuales
  - kinestésicos
- Velocidad de desplazamiento. Técnica de carrera.
- Realización de trabajos teóricos y fichas de observación.
- Valoración la posesión de una buena condición física como agente positivo para el mantenimiento de la salud. Puesta en común en la vuelta a la calma
- Valoración de la importancia del calentamiento. Puesta en común y debate
- Realización fuera del aula de trabajos de resistencia, fuerza y flexibilidad.

### **Unidad de trabajo "COMBAS Y MALABARES"**

#### **Objetivos Didácticos:**

- Conocer los principales factores que intervienen en el salto de comba (coordinación, equilibrio, fuerza, resistencia) y adecuar el esfuerzo a su nivel de Condición Física.
- Practicar distintas técnicas de salto de comba individual o colectiva que contribuyan a mejorar la coordinación y la Condición Física.
- Realizar un montaje individual , por parejas y colectivo
- Mejorar la coordinación oculo-manual mediante el manejo de las pelotas

#### **Saberes básicos y situaciones de aprendizaje**

- Comba individual: salto con ambas piernas, alterno, cruzado, doble y hacia atrás.
- Comba colectiva: entrada y salida por ambos lados, figuras y giros en el interior de comba y doble comba.
- Malabares: Realización del 8 básico, la fuente, el ascensor...
- Práctica de todas las habilidades mencionadas anteriormente solos, en parejas o en grupos

### **Unidad de trabajo "HABILIDADES GIMNÁSTICAS II"**

#### **Objetivos de aprendizaje:**

- Descubrir la relación existente entre el movimiento y las facultades psicomotoras que lo producen.
- Mejorar las posibilidades de acción simultánea de varios segmentos.
- Mejorar las posibilidades de ejecución de una cadena de movimientos combinados.
- Ser capaz de realizar volteretas adelante y atrás, en combinación con otras acciones motrices simples.
- Realizar saltos elementales sobre aparatos.
- Ser consecuentes con sus propias limitaciones para establecer la base de partida en el aprendizaje de cualquier destreza o habilidad básica
- Buscar siempre el dominio corporal dentro de las posibilidades de cada uno.
- Tener buena disposición hacia el aprendizaje
- Superar los miedos e inhibiciones al vencer dificultades presentadas de forma progresaba.

#### **Saberes básicos y situaciones de aprendizaje:**

- Mejora de la Coordinación dinámica general y óculo-motriz mediante la práctica de ejercicios variados
- Equilibrio estático y dinámico. Práctica de ejercicios simples y combinados
- Volteos hacia delante y hacia atrás, volteos lanzados, con piernas abierta.
- Rueda lateral
- Equilibrios invertidos
- Agilidad sobre aparatos.
- Iniciación al minitramp.
- Lanzamientos y recepciones de diferentes móviles:
  - en posiciones estáticas
  - en desplazamiento
- Saltos sobre compañeros y aparatos
- Juegos de agilidad con compañeros y con materiales diversos.
- Práctica de todos los ejercicios mencionados en el gimnasio con ayuda del profesor y en colaboración con los compañeros.

#### **Unidad de trabajo “ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL”**

##### **Objetivos de aprendizaje:**

- Adquirir nociones elementales sobre la Orientación.
- Conocer el material básico de seguridad en montaña.
- Conocer las señales de los pequeños recorridos en el senderismo.
- Conocer las normas elementales de seguridad y protección.

##### **Saberes básicos y situaciones de aprendizaje:**

- Cómo planificar una salida de un día a la montaña. Salida real a la montaña

- Reconocimiento del recorrido a realizar a través de un mapa topográfico. Actividad en el medio natural real mediante una salida
- Reconocimiento de forma básica como orientarse sin elementos auxiliares.
- Fomento el compañerismo en el entorno natural.
- Conocimiento las formas de vida de las poblaciones ubicadas en el entorno natural.
- Fomento del respeto de los entornos naturales.
- Actitud positiva y de auto-superación, valorando las limitaciones propias que nos impone el medio natural.
- La transmisión de estos saberes básicos se llevará a cabo en situación real llevando a cabo salidas en el medio natural.

### **Unidad de trabajo "INICIACIÓN A LOS DEPORTES DE RAQUETA. PALAS"**

#### **Objetivos de aprendizaje:**

- Aprendizaje de la técnica individual básica de palas y Bádminton
- Desarrollar la percepción espacio-temporal a través del juego.
- Aumentar la potencia y precisión de los golpes.
- Superar los propios límites mediante una disposición favorable.
- Ajustar las respuestas motrices a diferentes estrategias.
- Adquirir habilidades específicas: Formación de esquemas de ejecución.

#### **Saberes básicos y situaciones de aprendizaje:**

- Conocimiento de la historia y del objetivo de estos deportes. Exposición teórica profesor
- Conocimiento de las normas, reglas básicas y golpes básicos. Exposición teórica y aplicación práctica en torneos
- Capacidades físicas y capacidades coordinativas que se desarrollan en dichos deportes. Reflexión final al acabar la clase
- Utilización del implemento con una adecuada técnica individual. Práctica en forma de situaciones analíticas y lúdicas
- Saques, golpes, remates. Práctica en situaciones analíticas y juegos
- Realización de gestos técnicos y estrategias básicas del juego en situaciones reales.
- Colocación adecuada del cuerpo en los golpes. Situación real del juego
- Realización de gestos de coordinación oculo-manual. Práctica analítica de la técnica
- Valoración positiva de la práctica de una actividad deportiva. Reflexión al finalizar la clase
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.
- Utilización de recursos motores, con espontaneidad y desinhibición.

## **Unidad de trabajo "BALONCESTO I"**

### **Objetivos de aprendizaje:**

- Conocer la técnica y la táctica básicas del baloncesto.
- Afianzar la coordinación óculo-manual.
- Desarrollar las cualidades físicas y motrices.
- Conocer el reglamento básico.
- Favorecer la integración grupal.
- Conocer los principios y fundamentos del calentamiento específico aplicado al baloncesto.

### **Saberes básicos y situaciones de aprendizaje:**

- Técnica individual (pase, bote, tiro, finta, dribling).Práctica
- Recursos disponibles para la práctica de la habilidad: espacios, material, asociaciones, etc. Búsqueda de información
- Aspectos básicos reglamentarios. Explicación y puesta en práctica
- Las cualidades físicas y motrices que intervienen en el baloncesto.
- Aspectos tácticos individuales: fintas y desmarques.
- Juegos aplicados a las técnicas individuales.
- Los pases, tiro, bote, con y sin desplazamiento.
- Juegos sencillos sobre la resolución de fintas.
- Resolución de problemas ante situaciones reales de juego.
- Trabajos teóricos y fichas de observación.
- Participación con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Respeto por las normas y el material.
- Aceptación de la competición como elemento de superación.

## **TEMPORALIZACIÓN UNIDADES DE TRABAJO 2º ESO**

### **Evaluación inicial (4 sesiones)**

Todos los alumnos pasarán unos test físicos iniciales para comprobar su nivel de Condición física. Además de los test mencionados, se llevarán a cabo actividades lúdicas colectivas que aportarán información al docente sobre sus niveles de coordinación, percepción espacial, tolerancia, respeto hacia los compañeros, normas, etc. Al mismo tiempo y durante el primer trimestre se incidirá de forma exhaustiva en la indumentaria necesaria para la práctica de actividad física, así como en las normas de higiene a seguir al finalizar la misma. Se les exigirá una bolsa en la que portarán ropa para cambiarse después de clase.

### **Primer Trimestre**

- Condición Física. 14 sesiones . Nos centraremos en las pruebas de resistencia, fuerza-resistencia abdominal, fuerza de tren superior e inferior, velocidad y flexibilidad.
- Combas y malabares. 8 sesiones.

Consejería de Educación

IES JUAN DE JUNI  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### **Segundo Trimestre**

- Baloncesto. 10 sesiones
- Habilidades gimnásticas. 10 sesiones.

### **Tercer Trimestre**

- Deportes alternativos. Palas 8 sesiones
- Actividades en el medio natural. 3 sesiones

**NOTA:** Esta propuesta queda abierta. Esto va a suponer el cambio de ubicación de alguna de las Unidades Didácticas, bien por falta de espacios, por falta de material, climatología, etc.



		Criterios de evaluación 5.1 y 5.2	<p>1.8.1.Utiliza dispositivos digitales en la realización de ciertas actividades relacionadas con la actividad física.</p> <p>1.8.2.Utiliza de manera adecuada diferentes aplicaciones y plataformas digitales(Teams, geocatching, strava...)</p> <p>1.9.1. Realiza trabajos y actividades teóricas relacionados con los diferentes saberes utilizando diversas TIC.</p> <p>1.9.2.Utiliza de manera adecuada y responsable las diferentes tecnologías digitales.</p> <p>5.1.1.Participa de forma activa y respetuosa en actividades en el medio natural.</p> <p>5.1.2.Conoce y pone en práctica actividades dirigidas a la conservación de los espacios naturales.</p> <p>5.2.1. Organiza de manera básica actividades en el medio natural y urbano.</p> <p>5.2.2. Aplica normas de seguridad básicas para el entorno en el que Desarrolla la actividad</p>	
<b>B. Organización y gestión de la actividad física</b>				
<p>LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD</p> <p>LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN, Y SU USO ÉTICO Y RESPONSABLE</p> <p>EL FOMENTO DEL ESPÍRITU CRÍTICO Y CIÉNTIFICO</p>	<p>CONDICIÓN FÍSICA. El Calentamiento específico</p> <p>ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL. INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN</p>	<p>Competencia específica 1: . Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p>Criterios evaluación 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9</p> <p>Competencia específica 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando las medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva</p>	<p>1.1.1.Obtiene resultados acordes a su edad y nivel de condición física en las pruebas del test de condición física aplicados.</p> <p>1.1.2.Aplica métodos de mejora de las capacidades físicas básicas según sus propias capacidades.</p> <p>1.2.1.Organiza y pone en práctica su propio calentamiento general y Específico para la realización de la práctica física.</p> <p>1.2.2.Controla el nivel de intensidad de la práctica motriz mediante la toma de pulsaciones.</p> <p>1.3.1.Introduce rutinas de relajación, respiración y estiramientos durante y después de la práctica de actividad física.</p> <p>1.3.2. Conoce y practica rutinas básicas de educación postural, basada en el conocimiento de su cuerpo.</p> <p>1.4.1. Acude a clase con la indumentaria y el material adecuado para la práctica de actividad física.</p> <p>1.4.2.Lleva a cabo una correcta activación y vuelta a la calma.</p> <p>1.5.1.Conoce aspectos básicos de anatomía y fisiología del organismo Relacionados con la práctica física.</p> <p>1.5.2.Conoce y aplica normas y técnicas de seguridad adecuadas a la práctica deportiva y la correcta utilización de materiales relacionados con ella.</p> <p>1.6.1.Conoce y aplica las normas y técnicas de seguridad adecuadas</p>	<p>Test de valoración de la Condición Física</p> <p>Trabajos escritos</p> <p>Exámenes orales y escritos</p> <p>Exposiciones orales</p> <p>Pruebas de ejecución</p> <p>Cuaderno de observación</p>

		<p>según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y el deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. Criterios de evaluación 5.1 y 5.2</p>	<p>para la práctica deportiva y la correcta utilización de materiales relacionados con ella. 1.6.2. Conoce los protocolos básicos de intervención ante accidente Propios de la actividad física. 1.7.1. Muestra tolerancia y respeto dentro del grupo 1.7.2. Trabaja en grupo generando un buen ambiente y respetando las Opiniones de los demás. 1.8.1. Utiliza dispositivos digitales en la realización de ciertas actividades relacionadas con la actividad física. 1.8.2. Utiliza de manera adecuada diferentes aplicaciones y plataformas digitales (Teams, geocatching, strava...) 1.9.1. Realiza trabajos y actividades teóricas relacionados con los diferentes tecnologías digitales. 1.9.2. Utiliza de manera adecuada y responsable las diferentes tecnologías digitales. 5.1.1. Participa de forma activa y respetuosa en actividades en el medio natural. 5.1.2. Conoce y pone en práctica actividades dirigidas a la conservación de los espacios naturales. 5.2.1. Organiza de manera básica actividades en el medio natural y urbano. 5.2.2. Aplica normas de seguridad básicas para el entorno en el que Desarrolla la actividad</p>	
<b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</b>				
<p><b>EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES COMPRESIÓN LECTORA Y EXPRESIÓN ESCRITA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EMPENDIMIENTO SOCIAL Y EMPRESARIAL</b></p>	<p>Habilidades gimnásticas Baloncesto Deportes Alternativos Combas y malabares</p>	<p>Competencia específica 2: Adaptar con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades perceptivo-motrices, 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.</p>	<p>2.1.1. Elabora coreografías de manera autónoma y ajustada a las indicaciones del profesor. 2.1.2. Elabora y dirige calentamientos generales y específicos y valora los de sus compañeros. 2.2.1. Ejecuta de forma eficaz diferentes gestos técnicos de los deportes abordados. 2.2.2. Practica diferentes deportes con un nivel de destreza adecuado. 2.3.1. Reconoce la influencia de la mejora de las habilidades motrices en la ejecución correcta de los diferentes gestos deportivos. 2.3.2. Reconoce y reflexiona sobre sus errores valorando las soluciones obtenidas. 2.4.1. Participa activamente en las actividades realizadas.</p>	<p>Pruebas de valoración de habilidades deportivas. Rubricas de control de pruebas de ejecución  Examen teórico  Cuaderno de observación Presentación de trabajos y proyectos</p>

		Criterios de evaluación 2.1, 2.2, 2.3, 2.4	2.4.2. Muestra actitudes de esfuerzo y superación en la ejecución de actividades motrices.	
<b>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b>				
<b>EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES COMPRENSIÓN LECTORA Y EXPRESIÓN ESCRITA EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b>	Baloncesto Combas y malabares	Competencia específica 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. Criterios de evaluación: 3.1, 3.2, 3.3	3.1.1. Participa y colabora en actividades motrices con objetivos saludables y lúdicos. 3.1.2. Muestra actitudes de deportividad y respeto en la práctica de actividades motrices. 3.2.1. Colabora con sus compañeros en la elaboración de diferentes proyectos motrices (coreografías, proyectos en grupo...) 3.2.2. Muestra autonomía en la resolución de problemas relacionados con la elaboración y puesta en práctica de producciones motrices. 3.3.1. Participa y se relaciona de manera respetuosa con sus compañeros. 3.3.2. Muestra respeto por sus compañeros sin importar diferencias de sexo, procedencia, ideas o competencia motriz.	Pruebas de valoración de habilidades deportivas. Rubricas de control de pruebas de ejecución  Cuaderno de observación Presentación de trabajos y proyectos
<b>E. Manifestaciones de la cultura motriz</b>				
<b>EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES COMPRENSIÓN LECTORA Y EXPRESIÓN ESCRITA EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b>	Habilidades gimnásticas Deportes alternativos	Competencia específica 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	4.1.1. Conoce y pone en práctica actividades motrices relacionadas con la cultura de la Comunidad autónoma. 4.1.2. Respeta y valora actividades relacionadas con la cultura de la comunidad y de otras partes del mundo. 4.2.1. Participa y se relaciona de manera respetuosa con sus compañeros. 4.2.2. Muestra respeto por sus compañeros sin importar diferencias de sexo, procedencia, ideas o competencia motriz. 4.3.1. Organiza y lleva a la práctica actividades de expresión corporal con y sin base musical. 4.3.2. Colabora con sus compañeros en la creación y realización de actividades corporales colectivas (coreografías, danzas, dramatizaciones, ...)	Montaje coreográfico. Rúbrica de valoración Listas de control Pruebas de ejecución con rúbrica  Trabajo teórico

		alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales. Criterios de evaluación 4.1, 4.2, 4.3		
<b>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</b>				
<b>EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES COMPRESIÓN LECTORA Y EXPRESIÓN ESCRITA EDUCACIÓN PARA LA SALUD SOSTENIBILIDAD Y CONSUMO RESPONSABLE</b>	Actividades en el medio natural. Iniciación a la orientación	Competencia específica 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 Criterios de evaluación: 5.1, 5.2	.1.1.Participa de forma activa y respetuosa en actividades en el medio natural. 5.1.2.Conoce y pone en práctica actividades dirigidas a la conservación de los espacios naturales. 5.2.1. Organiza de manera básica actividades en el medio natural y urbano. 5.2.2. Aplica normas de seguridad básicas para el entorno en el que desarrolla la actividad	Prueba teórico-práctica de lectura de planos simples. Cuaderno de observación Salida al medio natural

## **EVALUACIÓN 2º ESO**

Los criterios de evaluación y los indicadores de logro servirán de punto de partida para el diseño de situaciones de aprendizaje con las que se procurará la adquisición de las competencias definidas en el Perfil de salida y deben ser conocidas por el alumno en el inicio del proceso de aprendizaje.

Instrumentos de evaluación: Test de Condición física, test de habilidad, listas de control cuantitativas y cualitativas, hojas de observación, exámenes escritos, exposiciones orales y trabajos de investigación.

Para hacer el seguimiento del alumno, se registrarán los resultados de los alumnos en las pruebas anteriormente mencionadas. Por otra parte, instrumentos como el registro anecdótico o el cuaderno del profesor, pueden ser útiles para valorar el trabajo diario del alumno.

Para obtener la nota del alumno en cada una de las evaluaciones habrá que tener en cuenta el cuadro del punto anterior. Una vez comprobada la relación de las Unidades de trabajo con los Criterios de evaluación y los indicadores de logro, se evaluarán todos los Criterios de evaluación relacionados con las Unidades de trabajo vistas a lo largo de la evaluación, teniendo cada uno de ellos el mismo peso, es decir se llevará a cabo una media aritmética de los criterios de evaluación implicados en esa evaluación. La nota de cada criterio de evaluación se obtendrá analizando los resultados de las pruebas, test, exámenes o trabajos realizados. También serán tendidas en cuenta las anotaciones que el docente posea en relación con el esfuerzo, actitud y trabajo diario.

**Cada indicador de logro será valorado con un 50% de la nota atribuida a su criterio de evaluación correspondiente.**

Por otra parte, el docente de ese curso decidirá el uso e importancia de los instrumentos de evaluación utilizados para comprobar la adquisición de un determinado indicador de logro, y por consiguiente, el criterio de evaluación correspondiente.

En nuestra materia, no podemos cerrar y definir la duración de las unidades de trabajo e instrumentos de evaluación que se utilizarán a priori, puesto que, la falta de instalación y la necesidad de compartir espacios y materiales, hace que sean necesarios constantes reajustes en la programación. De esta manera, la temporalización de las unidades de trabajo se ve constantemente alterada así como la elección de los instrumentos de evaluación y situaciones de aprendizaje, siendo imposible definir las con antelación.

Cuando se acerque la evaluación trimestral el profesor informará a sus alumnos de los criterios de evaluación relacionados con las unidades de trabajo llevadas a cabo, y el valor de cada uno de los mismos, teniendo siempre en cuenta la ponderación del 50% de cada indicador de logro con respecto a su criterio de evaluación correspondiente.

La nota final del curso será el resultado de la media aritmética de las notas adjudicadas a todos los criterios de evaluación trabajados a lo largo del curso. **La nota final para considerar aprobada la materia tendrá que ser igual o superior a 5, en ningún caso se superará la materia con calificaciones inferiores.**

Si el alumno no alcanza un 3 en alguna de las pruebas, test o trabajos realizados se considerará que no ha alcanzado un mínimo de 5 en los indicadores de logro relacionados con el mismo.

Por otra parte, el alumno verá mermada su nota en cada una de las evaluaciones, si tiene faltas sin justificar, no se esfuerza o no realiza las tareas. Se restará 0,1 punto por cada falta sin justificar en cada trimestre, pudiendo perder como máximo 1 punto.

Estos aspectos se tendrán en cuenta a la hora de decidir sobre la promoción del alumno.

## **ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

La evaluación será continua y se extenderá a los aprendizajes de los alumnos-as, a los procesos de enseñanza y a la propia práctica docente.

Tomaré los siguientes puntos como referentes y puntos de partida para la evaluación:

- El logro de los objetivos educativos establecidos por el currículo, teniendo en cuenta los criterios de evaluación e indicadores de logro establecidos para este nivel curricular.
- La consecución de los estándares de aprendizaje básicos y si es posible de aquellos considerados intermedios y avanzados.
- El nivel inicial de partida de los alumnos y lo realizado a lo largo del curso.

La aplicación del proceso de evaluación continua del alumno y especialmente en nuestra área, requiere la ASISTENCIA REGULAR a las clases y la participación en las actividades programadas a lo largo del curso. Sólo esta continuidad garantiza una práctica docente eficaz, así como la detención de dificultades que puedan aparecer en cualquier momento.

### **Procedimientos de Evaluación del Aprendizaje de los alumnos.**

La evaluación de los alumnos se establecerá en base a los tres tipos de contenidos que se desarrollen a lo largo de cada unidad, de la siguiente manera:

Saberes teóricos: Realización de pruebas teóricas en las que haya que manejar los conceptos adquiridos, con o sin bibliografía. Recopilación de diferentes trabajos hechos durante las clases o en casa.

En los casos que se considere necesario, por discapacidad temporal o permanente (lesiones o enfermedades) se solicitará a los alumnos la realización de un cuaderno de clase (sesiones completas del día a día / trabajos en biblioteca,...) así como la entrega de los trabajos bibliográficos que se estimen oportunos para cada bloque de contenidos.

Saberes prácticos: Dependiendo del nivel y la unidad concreta de que se trate se realizarán distintas pruebas cuya valoración se concretará a través de test, utilización de baremos, plantillas de observación, pruebas de ejecución,...

Ante todo, se atenderá a la **mejora** individual en las distintas actividades. Es decir, más que la comparación de cada alumno con un supuesto nivel "ideal" para su edad, nos fijaremos en la progresión que experimente cada uno.

Trabajo diario: A lo largo de las sesiones se irán recopilando datos personales de los alumnos referentes a aspectos como: asistencia a clase, motivación hacia la asignatura, afán de superación, grado de participación, actitud respecto a sus compañeros y al material, etc. Estos puntos se irán reflejando en el cuaderno o diario del profesor.

La forma en la cual se puntuarán estos aspectos, se comunicará a los alumnos al inicio del curso.

Al comienzo de cada unidad, siempre que las referencias del grupo sean mínimas, se realizará una evaluación inicial de los alumnos, en función de los contenidos específicos. De este modo obtendremos el punto de partida a partir del cual trabajar y desarrollar las capacidades de los alumnos. Esta valoración inicial nos llevará a establecer, en la medida

de nuestras posibilidades, tantos niveles de actuación como sean necesarios para adecuarse a las peculiaridades de cada individuo. Para llevar a cabo esta evaluación inicial, dado el escaso tiempo del que disponemos, podremos utilizar la observación del nivel de nuestros alumnos en las diferentes tareas que propongamos en la primera toma de contacto con la Unidad de trabajo correspondiente.

Baremos pruebas de Condición Física

### **BAREMOS DE PRUEBAS FÍSICAS PARA 2º DE ESO**

	TEST DE 2º ESO																
	COURSE NAVETTE		COOPER		ABD		FONDOS BRAZOS		S.H.		LBM		FLEX		VELOC		CAP AERO
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
<b>1</b>	4	2	1899	1700	27	26	1	0	139	120	300	260	16	17	8,8	10	12'
<b>2</b>	4,5	2,5	1900	1701	28	27	3	3	140	121	301	261	18	19	8,6	9,9	14'
<b>3</b>	5	3	2001	1801	31	30	5	6	146	127	326	291	20	21	8,4	9,7	16'
<b>4</b>	5,5	3,5	2111	1871	34	32	7	9	152	133	357	312	22	23	8,2	9,5	18'
<b>5</b>	6	4,5	2212	1942	37	34	10	12	159	141	381	333	24	25	8,1	9,3	20'
<b>6</b>	6,5	5	2313	2013	40	37	14	16	166	148	401	354	26	27	8	9,1	22'
<b>7</b>	7	5,5	2414	2094	43	40	18	20	176	156	431	375	28	29	7,9	8,9	24'
<b>8</b>	7,5	6	2505	2165	46	43	22	23	187	161	461	400	30	31	7,7	8,7	26'
<b>9</b>	8,5	6,5	2596	2245	49	46	26	26	197	167	501	441	32	33	7,5	8,5	28'
<b>10</b>	9,5	7	2701	2326	52	49	29	30	207	172	541	465	34	35	7,3	8,3	30'

La prueba de abdominales será sustituida por la ejecución de la plancha isométrica evaluada mediante una rúbrica. Balón medicinal 3 kg.

## PROGRAMACIÓN DE 3º ESO

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

#### *Competencia específica 1*

1.1 Autorregular la práctica organizada de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)

1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)

1.3 Introducir en sus rutinas diarias el desarrollo de una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)

1.4 Comenzar a adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2)

1.5 Empezar a adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)

1.6 Conocer los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)

1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)

1.8 Desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)

1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, seleccionando y valorando información relacionada

con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado.  
(CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)

*Competencia específica 2*

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)

2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)

2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades y valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)

*Competencia específica 3*

3.1 Practicar y colaborar en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)

3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con progresiva autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)

3.3 Relacionarse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo

respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)

#### *Competencia específica 4*

4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes y evolución. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)

#### *Competencia específica 5*

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación de los espacios en los que se desarrollen. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)

5.2 Organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4, CE1, CE3)

## **RELACIÓN ENTRE CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO**

<b>Competencia específica 1</b>	<b>Indicadores de logro</b>
1.1 Autorregular la práctica organizada de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtiene resultados acordes a su edad y nivel de condición física en las pruebas del test de condición física aplicado.</li> </ul>

<p>respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica los métodos de mejora de las capacidades físicas básicas según sus propias capacidades.</li> </ul>
<p>1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza y pone en práctica su propio calentamiento general y específico para la realización de la práctica física.</li> <li>• Controla el nivel de intensidad de la práctica motriz mediante la toma de pulsaciones</li> </ul>
<p>1.3 Introducir en sus rutinas diarias el desarrollo de una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduce rutinas de relajación, respiración y estiramientos durante y después de la práctica de actividad física.</li> <li>• Conoce y practica rutinas básicas de educación postural.</li> </ul>
<p>1.4 Comenzar a adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acude a clase con la indumentaria y el material adecuado para la práctica de actividad física.</li> <li>• Conoce y aplica las normas y técnicas de seguridad adecuadas para la práctica deportiva.</li> </ul>
<p>1.5 Empezar a adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce aspectos básicos de anatomía y fisiología del organismo relacionados con la práctica física.</li> <li>• Conoce diferentes técnicas básicas de primeros auxilios.</li> </ul>
<p>1.6 Conocer los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce y aplica las normas y técnicas de seguridad adecuadas para la práctica deportiva y la correcta utilización de materiales relacionados con ella.</li> <li>• Conoce protocolos básicos de intervención ante accidentes propios de la actividad física.</li> </ul>
<p>1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando cualquier información</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra tolerancia y respeto dentro del grupo.</li> <li>• Trabaja en grupo generando un buen ambiente y respetando las opiniones de los demás.</li> </ul>

<p>en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)</p>	
<p>1.8 Desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza dispositivos digitales en la realización de ciertas actividades relacionadas con la actividad física.</li> <li>• Utiliza de manera adecuada diferentes aplicaciones y plataformas digitales (Teams, Google maps, geocatching, strava...)</li> </ul>
<p>1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza trabajos y actividades teóricas relacionados con los diferentes saberes utilizando las diferentes Tecnologías de la Información y la Comunicación.</li> <li>• Utiliza de manera adecuada y responsable las diferentes tecnologías digitales.</li> </ul>
<p><b>Competencia específica 2</b></p>	<p><b>Indicadores de logro</b></p>
<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elabora coreografías de manera autónoma y ajustada a las indicaciones del profesor.</li> <li>• Elabora y dirige calentamientos generales y específicos y valora los de sus compañeros.</li> </ul>
<p>2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecuta de forma eficaz diferentes gestos técnicos de los deportes abordados.</li> <li>• Practica diferentes deportes con un nivel de destreza adecuado.</li> </ul>
<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce la influencia de la mejora de las habilidades motrices en la ejecución correcta de los diferentes gestos técnicos deportivos.</li> <li>• Reconoce y reflexiona sobre sus errores valorando las soluciones obtenidas.</li> </ul>

transferibles a su espacio vivencial con autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	
2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades y valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en las actividades realizadas.</li> <li>• Muestra actitudes de esfuerzo y superación en la ejecución de actividades motrices.</li> </ul>
<b>Competencia específica 3</b>	<b>Indicadores de logro</b>
3.1 Practicar y colaborar en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa y colabora en actividades motrices con objetivos saludables y lúdicos.</li> <li>• Muestra actitudes de deportividad y respeto en la práctica de actividades motrices.</li> </ul>
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con progresiva autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colabora con sus compañeros en la elaboración de diferentes proyectos motores (coreografías, acrosport, proyectos en grupo...)</li> <li>• Muestra autonomía en la resolución de problemas relacionados con la elaboración y puesta en práctica de producciones motrices.</li> </ul>
3.3 Relacionarse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa y se relaciona de manera respetuosa con sus compañeros.</li> <li>• Muestra respeto por sus compañeros sin importar diferencias de sexo, procedencia, ideas o competencia motriz.</li> </ul>
<b>Competencia específica 4</b>	<b>Indicadores de logro</b>

<p>4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes y evolución. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce y pone en práctica actividades motrices relacionadas con la cultura de la comunidad.</li> <li>• Respeta y valora actividades relacionadas con la cultura de la comunidad y de otras partes del mundo.</li> </ul>
<p>4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa y se relaciona de manera respetuosa con sus compañeros.</li> <li>• Muestra respeto por sus compañeros sin importar diferencias de sexo, procedencia, ideas o competencia motriz</li> </ul>
<p>4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza y lleva a la práctica actividades de expresión corporal con y sin base musical.</li> <li>• Colabora con sus compañeros en la creación y realización de actividades corporales colectivas (coreografías, danzas, dramatizaciones, acrosport...)</li> </ul>
<p><b>Competencia específica 5</b></p>	
<p><b>Indicadores de logro</b></p>	
<p>5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación de los espacios en los que se desarrollen. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa de forma activa y respetuosa en actividades en el medio natural.</li> <li>• Conoce y pone en práctica actividades dirigidas a la conservación de los espacios naturales.</li> </ul>
<p>5.2 Organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4, CE1, CE3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza de manera básica actividades en el medio natural y urbano.</li> <li>• Aplica norma de seguridad básicas para el entorno en el que desarrolla la actividad.</li> </ul>

## **CONTENIDOS**

### **A. Vida activa y saludable.**

- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación del entrenamiento. Alimentación saludable. Balance energético y actividad física. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte.
- Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Práctica de técnicas de respiración y relajación. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

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

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido.
- Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

- Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

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

- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: identificación y corrección de errores comunes.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

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

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo.
- Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de

género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

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

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- Deporte y perspectiva de género: Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

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

- Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (*crossfit*, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares).
- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

## **UNIDADES DE TRABAJO DE TERCERO DE E.S.O**

### **"CONDICIÓN FÍSICA. ANATOMÍA BÁSICA DEL APARATO LOCOMOTOR"**

#### **Objetivos de aprendizaje:**

- Conseguir alcanzar y mejorar los valores medios propios de este nivel, en todos los test de Condición física.
- Ser capaz de tomar correctamente el pulso inmediatamente después de cualquier ejercicio.
- Diferenciar ejercicios de fuerza y de flexibilidad.
- Búsqueda de una actitud postural correcta.
- Conocer y organizar un calentamiento.
- Saber elaborar un calentamiento a nivel general y específico.
- Conocer los conceptos de resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Conocer el ritmo cardíaco en diferentes situaciones.
- Conocer los efectos de trabajo de resistencia sobre el organismo.
- Conocer la flexibilidad y sus componentes.

#### **Contenidos específicos y situaciones de aprendizaje:**

- La Educación Física. Concepto, objetivos, contenidos. Exposición profesor
- Beneficios de las actividades físicas. La salud, beneficios sociales, beneficios psíquicos. Explicación del profesor y debate
- El calentamiento. Concepto, objetivos, principios generales, factores de influencia. Explicación y puesta en práctica
- Cualidades físicas. Resistencia: aeróbica, anaeróbica. Explicación y experimentación
- Fuerza: máxima, fuerza resistencia, fuerza explosiva. Explicación y experimentación
- Flexibilidad: Movilidad articular, elasticidad muscular. Explicación y experimentación
- Velocidad: de reacción, de traslación, gestual.
- Trabajo de la resistencia a través de:
  - Sistemas continuos
  - Sistemas fraccionados
- Trabajo de la fuerza a través de:
  - Ejercicios con el propio cuerpo
  - Ejercicios con el compañero
  - Ejercicios con móviles y aparatos
- Trabajo de la flexibilidad a través de:
  - Estiramientos individuales
  - Estiramientos asistidos
- Trabajo de la velocidad a través de ejercicios de salidas y reacciones máximas como respuesta a estímulos diversos.

- Prácticas de valoración de la intensidad de los ejercicios de resistencia a través de control de pulsaciones. Adaptación del ritmo de carrera para conseguir las pulsaciones adecuadas.
- Análisis sobre el terreno de las partes del aparato locomotor implicadas en los ejercicios prácticos de fuerza y flexibilidad.
- Ejemplos prácticos de calentamiento general.
- Elaboración individual de calentamientos generales de aplicación al resto de la clase.
- Diversas formas de terminar la actividad física. Vuelta a la calma.
- Ejercicios de refuerzo y control de los músculos posturales a través de:
  - Ejercicios de autocarga
  - Ejercicios con compañeros
  - Ejercicios con balones medicinales, sogas, aros, picas, cuerdas, pelotas, bancos suecos, espalderas.
- Valoración la propia capacidad física, ser consecuentes con sus limitaciones y conscientes de la capacidad de mejora a través de un entrenamiento adecuado. Debate y reflexión
- Valoración la posesión de una buena condición física como agente positivo para el mantenimiento de una salud óptima. Debate y reflexión
- Respeto por las normas de higiene. Observación y puesta aplicación
- Aceptación del entrenamiento como actividad cotidiana para la mejora de la condición física. Debate y reflexión
- Valoración la respiración correcta como complemento fundamental del trabajo de la condición física, y su importancia para la mejora de la salud. Debate y reflexión
- Valoración la importancia de un calentamiento general para prevenir lesiones en cualquier tipo de actividad. Debate y reflexión

### **" HABILIDADES GIMNÁSTICAS. ACROSPORT "**

#### **Objetivos de aprendizaje:**

- Eliminar falsos miedos hacia la habilidad motriz (saltos, giros, desplazamientos, etc.) utilizando progresiones y el trabajo en grupo
- Dominar diferentes acciones motrices encadenadas.
- Fomentar la selección perceptiva de anticipación en la respuesta motora.
- Elaborar estrategias de decisión y ejecución de respuestas motrices en adaptación en situaciones más complejas.
- Elaborar secuencias de movimientos coordinados en situaciones de equilibrio y giros, con movimientos coreografiados en grupo.

#### **Contenidos específicos y situaciones de aprendizaje:**

- Repaso de las habilidades gimnásticas y acrobáticas trabajadas durante la etapa de ESO. Con y sin aparatos, incidiendo en su aplicación expresiva posterior en montajes escénicos de acrogimnasia. Puesta en común y práctica en grupos.

- Aplicación de lo anterior en la elaboración de un montaje escénico en grupo basado en las habilidades gimnásticas y acrobáticas trabajadas, con base musical, utilizando elementos externos (vestuario, maquillaje, objetos... tratando de comunicar al espectador).
- Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal. Reflexión y puesta en común.
- Disposición favorable hacia el aprendizaje motor.
- Autocontrol, superación de miedos e inhibiciones motrices.
- Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza, tanto en lo que concierne a sí mismo como a los otros. Reflexión y puesta en común.
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.

### **" VOLEIBOL."**

#### **Objetivos de aprendizaje:**

- Conocer y recordar la técnica y táctica básicas de este deporte
- Recuperar la técnica y táctica elemental de dicho deporte a un nivel que le permita el juego recreativo.
- Afianzar la coordinación óculo-manual.
- Comprender la táctica básica de la posición de jugador en el campo.
- Desarrollar las cualidades físicas y motrices.
- Recordar y profundizar en el conocimiento del reglamento.
- Mejorar las relaciones grupales.
- Conocer los principios y fundamentos del calentamiento específico aplicado al voleibol.
- Participar en competiciones con independencia del nivel alcanzado

#### **Contenidos específicos y situaciones de aprendizaje:**

- Técnica individual (saque, toque de antebrazos, toque de dedos, remate). Tarea
- Recursos disponibles para la práctica de la habilidad: espacios, material, asociaciones, etc. Búsqueda de información. Tarea
- Aspectos básicos reglamentarios. Exposición del docente
- Las cualidades físicas y motrices que intervienen en el voleibol. Experimentación
- Aspectos tácticos individuales: utilizar gestos técnicos, saque, toque de antebrazos, toque de dedos en situaciones de juego. Experimentación
- Conocimiento de calentamientos individuales y colectivos dirigidos a la práctica de este deporte. Tarea y exposición por parte del alumnos.

### **" FLOORBALL"**

#### **Objetivos de aprendizaje:**

- Conocer una actividad nueva y alternativa.
- Aprender los fundamentos básicos del Floorball.

- Conocer la técnica individual y colectiva.
- Conocer la reglamentación básica.

### **Contenidos específicos y situaciones de aprendizaje:**

- El Floorball. Aspectos lúdicos y técnicos de un nuevo deporte de asociación.
- Adaptación del material a las características propias de la edad 11-12 años.
- Manejo de stick.
- Paradas, golpes y pases con y sin desplazamientos.
- Utilización indistinta (izquierda-derecha) de la pala del stick.
- Conducciones de la bola como otro medio de desplazamiento.
- Juego de habilidad individual y colectiva.
- Aprecio de la función de integración social que tiene la práctica de las actividades físicas de carácter deportivo-recreativas.
- Participación en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Valoración de los efectos que, para las condiciones de salud y calidad de vida, tiene la práctica habitual de actividades deportivas.
- Aceptación del reto que supone competir con otros, sin que ello suponga actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia de juego, y no como una actitud frente a los demás.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

### **PRIMEROS AUXILIOS**

#### **Objetivos de aprendizaje:**

- Conocer los principios básicos de actuación ante una víctima
- Saber actuar ante una herida, una contusión, un esguince y una luxación
- Saber actuar ante una lipotimia
- Conocer la maniobra básica RCP
- Conocer maniobra de Heimlich

#### **Contenidos específicos y situaciones de aprendizaje:**

- Actuación ante una víctima. Simulación de situación
- Actuación ante una herida, contusión, esguince, luxación y lipotimia. Exposición teórica y práctica con situaciones simuladas
- Maniobra RCP. Exposición teórica y práctica con asistencia de un técnico sanitario
- Maniobra de Heimlich. Simulación situación real.

### **"ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL"**

#### **Objetivos de aprendizaje:**

- Desarrollar a través del entorno natural, las cualidades físicas básicas y las habilidades motrices.

- Desarrollar aprendizajes sobre la orientación en el medio natural.
- Conocer los recursos que ofrece el entorno natural en cualquier época del año.
- Fomentar las relaciones humanas entre los compañeros y los habitantes de los núcleos rurales.

### **Contenidos específicos y situaciones de aprendizaje:**

- Cómo planificar una salida de un día a la montaña. Salidas al medio natural
- Reconocimiento del recorrido a realizar a través de un mapa topográfico.
- Reconocer de forma básica como orientarse sin elementos auxiliares. Salidas al medio natural
- Fomento del compañerismo en el entorno natural. Salidas al medio natural
- Conocimiento las formas de vida de las poblaciones ubicadas en el entorno natural. Salidas al medio natural
- Manejo básico de cuerdas. Los nudos de seguridad y bloqueantes.
- Fomento del respeto de los entornos naturales. Salidas al medio natural
- Actitud positiva y de auto-superación, valorando las limitaciones propias que nos impone el medio natural. Reflexión y puesta en común

## **TEMPORALIZACIÓN UNIDADES DE TRABAJO 3º ESO**

### **Evaluación inicial (3 sesiones)**

Todos los alumnos pasarán unos test físicos iniciales para comprobar el nivel que tienen en cuanto a condición física. Al mismo tiempo y durante el primer trimestre se incidirá de forma exhaustiva en la indumentaria necesaria para la práctica de la asignatura así como en las normas de higiene después de la actividad física. Se les exigirá una bolsa en la que portarán ropa para cambiarse después de clase. En el punto de calificación se recogerá este aspecto de manera más concreta.

### **Primer Trimestre**

- Condición Física. 12 sesiones . Nos centraremos en las pruebas de resistencia, fuerza-resistencia abdominal, fuerza de tren superior e inferior, velocidad y flexibilidad.
- Anatomía básica del aparato locomotor. 3 sesiones
- Acrosport. 8 sesiones

### **Segundo Trimestre**

- Voleibol. 10 sesiones.
- Actuación ante accidentes. Heridas, esguinces, contusiones, fracturas. Protocolo RCP y maniobra Heimlich. 4 sesiones

### **Tercer Trimestre**

- Floorball. 8 sesiones
- Actividades en el medio natural. Escalada (La Roca). 2 sesiones

**NOTA:** Esta propuesta queda abierta. Esto va a suponer el cambio de ubicación de alguna de las Unidades Didácticas, bien por falta de espacios, por falta de material, climatología, etc.

### 3º ESO: RELACIÓN ENTRE CONTENIDOS TRANSVERSALES, UNIDADES DIDÁCTICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, INDICADORES DE LOGRO E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

CONTENIDOS TRANSVERSALES	UNIDADES DIDÁCTICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<b>A. Vida activa y saludable</b>				
<p>LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD</p> <p><b>LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y SU USO ÉTICO Y RESPONSABLE</b></p> <p><b>EL FOMENTO DEL ESPÍRITU CRÍTICO Y CIENTÍFICO</b></p>	<p>CONDICIÓN FÍSICA. El calentamiento específico</p> <p>Anatomía básica</p> <p>Actuación ante accidentes y RCP</p>	<p>Competencia específica 1: . Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p>Criterios evaluación 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9</p> <p>Competencia específica 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando las 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 el deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p>	<p>1.1.1. Obtiene resultados acordes a su edad y nivel de condición física en las pruebas del test de condición física aplicado.</p> <p>1.1.2. Aplica métodos de mejora de las capacidades físicas básicas según sus propias capacidades.</p> <p>1.2.1. Organiza y pone en práctica su propio calentamiento general y Específico para la realización de la práctica física.</p> <p>1.2.2. Controla el nivel de intensidad de la práctica motriz mediante la toma de pulsaciones.</p> <p>1.3.1. Introduce rutinas de relajación, respiración y estiramientos durante y después de la práctica de actividad física.</p> <p>1.3.2. Conoce y practica rutinas básicas de educación postural.</p> <p>1.4.1. Acude a clase con la indumentaria y el material adecuado para la práctica de actividad física.</p> <p>1.4.2. Conoce y aplica las normas y técnicas de seguridad adecuadas para la práctica deportiva.</p> <p>1.5.1. Conoce aspectos básicos de anatomía y fisiología del organismo Relacionados con la práctica física.</p> <p>1.5.2. Conoce diferentes técnicas básicas de primeros auxilios.</p> <p>1.6.1. Conoce y aplica las normas y técnicas de seguridad adecuadas para la práctica deportiva y la correcta utilización de materiales relacionadas con ella.</p> <p>1.6.2. Conoce los protocolos básicos de intervención ante accidente Propios de la actividad física.</p> <p>1.7.1. Muestra tolerancia y respeto dentro del grupo</p> <p>1.7.2. Trabaja en grupo generando un buen ambiente y respetando las Opiniones de los demás.</p> <p>1.8.1. Utiliza dispositivos digitales en la realización de ciertas activida-</p>	<p>Test de valoración de la Condición Física</p> <p>Trabajos escritos o en soporte electrónico</p> <p>Exámenes orales y escritos</p> <p>Exposiciones orales</p> <p>Pruebas de ejecución</p> <p>Cuaderno de observación</p>

	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.	Criterios de evaluación 5.1 y 5.2	<p>les relacionadas con la actividad física.</p> <p>1.8.2.Utiliza de manera adecuada diferentes aplicaciones y plataformas digitales(Teams, geocatching, strava...)</p> <p>1.9.1. Realiza trabajos y actividades teóricas relacionados con los diferentes TIC.</p> <p>1.9.2.Utiliza de manera adecuada y responsable las diferentes tecnologías digitales.</p> <p>5.1.1.Participa de forma activa y respetuosa en actividades en el medio natural.</p> <p>5.1.2.Conoce y pone en práctica actividades dirigidas a la conservación de los espacios naturales.</p> <p>5.2.1. Organiza de manera básica actividades en el medio natural y urbano.</p> <p>5.2.2. Aplica normas de seguridad básicas para el entorno en el que Desarrolla la actividad</p>	
<b>B.Organización y gestión de la actividad física</b>				
<p>LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD</p> <p>LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN, Y SU USO ÉTICO Y RESPONSABLE</p> <p>EL FOMENTO DEL ESPÍRITU CRÍTICO Y CIENTÍFICO</p>	<p>CONDICIÓN FÍSICA. El Calentamiento específico</p> <p>ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.</p>	<p>Competencia específica 1: . Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p>Criterios evaluación 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9</p> <p>Competencia específica 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando las medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando</p>	<p>1.1.1.Obtiene resultados acordes a su edad y nivel de condición física en las pruebas del test de condición física aplicado.</p> <p>1.1.2.Aplica métodos de mejora de las capacidades físicas básicas según sus propias capacidades.</p> <p>1.2.1.Organiza y pone en práctica su propio calentamiento general y Específico para la realización de la práctica física.</p> <p>1.2.2.Controla el nivel de intensidad de la práctica motriz mediante la toma de pulsaciones.</p> <p>1.3.1.Introduce rutinas de relajación, respiración y estiramientos durante y después de la práctica de actividad física.</p> <p>1.3.2. Conoce y practica rutinas básicas de educación postural.</p> <p>1.4.1. Acude a clase con la indumentaria y el material adecuado para la práctica de actividad física.</p> <p>1.4.2.Conoce y aplica las normas y técnicas de seguridad adecuadas para la práctica deportiva.</p> <p>1.5.1.Conoce aspectos básicos de anatomía y fisiología del organismo Relacionados con la práctica física.</p> <p>1.5.2.Conoce diferentes técnicas básicas de primeros auxilios.</p> <p>1.6.1.Conoce y aplica las normas y técnicas de seguridad adecuadas para la práctica deportiva y la correcta utilización de materiales relacionadas con ella.</p> <p>1.6.2.Conoce los protocolos básicos de intervención ante accidente</p>	<p>Test de valoración de la Condición Física</p> <p>Trabajos escritos</p> <p>Exámenes orales y escritos</p> <p>Exposiciones orales</p> <p>Pruebas de ejecución</p> <p>Cuaderno de observación</p>

		<p>colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y el deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. Criterios de evaluación 5.1 y 5.2</p>	<p>Propios de la actividad física. 1.7.1. Muestra tolerancia y respeto dentro del grupo 1.7.2. Trabaja en grupo generando un buen ambiente y respetando las Opiniones de los demás. 1.8.1. Utiliza dispositivos digitales en la realización de ciertas actividades relacionadas con la actividad física. 1.8.2. Utiliza de manera adecuada diferentes aplicaciones y plataformas digitales (Teams, geocatching, strava...) 1.9.1. Realiza trabajos y actividades teóricas relacionados con los diferentes TIC. 1.9.2. Utiliza de manera adecuada y responsable las diferentes tecnologías digitales. 5.1.1. Participa de forma activa y respetuosa en actividades en el medio natural. 5.1.2. Conoce y pone en práctica actividades dirigidas a la conservación de los espacios naturales. 5.2.1. Organiza de manera básica actividades en el medio natural y urbano. 5.2.2. Aplica normas de seguridad básicas para el entorno en el que Desarrolla la actividad</p>	
<b>C.Resolución de problemas en situaciones motrices</b>				
<p><b>EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES</b> <b>COMPRENSIÓN LECTORA Y EXPRESIÓN ESCRITA</b> <b>EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b> <b>EMPRESARIAL</b></p>	<p>Acrosport Voleibol Floorball</p>	<p>Competencia específica 2: Adaptar con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades perceptivo-motrices, 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. Criterios de evaluación 2.1, 2.2, 2.3, 2.4</p>	<p>2.1.1. Elabora coreografías de manera autónoma y ajustada a las indicaciones del profesor. 2.1.2. Elabora y dirige calentamientos generales y específicos y valora los de sus compañeros. 2.2.1. Ejecuta de forma eficaz diferentes gestos técnicos de los deportes abordados. 2.2.2. Practica diferentes deportes con un nivel de destreza adecuado. 2.3.1. Reconoce la influencia de la mejora de las habilidades motrices en la ejecución correcta de los diferentes gestos deportivos. 2.3.2. Reconoce y reflexiona sobre sus errores valorando las soluciones obtenidas. 2.4.1. Participa activamente en las actividades realizadas. 2.4.2. Muestra actitudes de esfuerzo y superación en la ejecución de actividades motrices.</p>	<p>Pruebas de valoración de habilidades deportivas. Rubricas de control de pruebas de ejecución  Examen teórico  Cuaderno de observación Presentación de trabajos y proyectos</p>

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices				
<b>EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES</b> <b>COMPRESIÓN LECTORA Y EXPRESIÓN ESCRITA</b> <b>EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b>	Voleibol  Acrosport	<p>Competencia específica 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p> <p>Criterios de evaluación: 3.1, 3.2, 3.3</p>	3.1.1. Participa y colabora en actividades motrices con objetivos saludables y lúdicos. 3.1.2. Muestra actitudes de deportividad y respeto en la práctica de actividades motrices. 3.2.1. Colabora con sus compañeros en la elaboración de diferentes proyectos motrices (coreografías, acrosport, proyectos en grupo...) 3.2.2. Muestra autonomía en la resolución de problemas relacionados con la elaboración y puesta en práctica de producciones motrices. 3.3.1. Participa y se relaciona de manera respetuosa con sus compañeros. 3.3.2. Muestra respeto por sus compañeros sin importar diferencias de sexo, procedencia, ideas o competencia motriz.	<p>Pruebas de valoración de habilidades deportivas. Rubricas de control de pruebas de ejecución</p> <p>Cuaderno de observación Presentación de trabajos y proyectos</p>
E. Manifestaciones de la cultura motriz				
<b>EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES</b> <b>COMPRESIÓN LECTORA Y EXPRESIÓN ESCRITA</b> <b>EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b>	Acrosport Floorball	<p>Competencia específica 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.</p>	4.1.1. Conoce y pone en práctica actividades motrices relacionadas con la cultura de la Comunidad autónoma. 4.1.2. Respeta y valora actividades relacionadas con la cultura de la comunidad y de otras partes del mundo. 4.2.1. Participa y se relaciona de manera respetuosa con sus compañeros. 4.2.2. Muestra respeto por sus compañeros sin importar diferencias de sexo, procedencia, ideas o competencia motriz. 4.3.1. Organiza y lleva a la práctica actividades de expresión corporal con y sin base musical. 4.3.2. Colabora con sus compañeros en la creación y realización de actividades corporales colectivas (coreografías, danzas, dramatizaciones, acrosport...)	<p>Montaje coreográfico. Rúbrica de valoración Listas de control</p> <p>Trabajo teórico</p>

		Criterios de evaluación 4.1, 4.2, 4.3		
<b>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</b>				
<b>EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES</b> <b>COMPRESIÓN LECTORA Y EXPRESIÓN ESCRITA</b> <b>EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b> <b>SOSTENIBILIDAD Y CONSUMO RESPONSABLE</b>	Actividades en el medio natural.	Competencia específica 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 Criterios de evaluación: 5.1, 5.2	.1.1.Participa de forma activa y respetuosa en actividades en el medio natural. 5.1.2. Conoce y pone en práctica actividades dirigidas a la conservación de los espacios naturales. 5.2.1. Organiza de manera básica actividades en el medio natural y urbano. 5.2.2. Aplica normas de seguridad básicas para el entorno en el que Desarrolla la actividad	Cuaderno de observación

## **EVALUACIÓN 3º ESO**

Los criterios de evaluación y los indicadores de logro servirán de punto de partida para el diseño de situaciones de aprendizaje con las que se procurará la adquisición de las competencias definidas en el Perfil de salida y deben ser conocidas por el alumno en el inicio del proceso de aprendizaje.

Instrumentos de evaluación: Test de Condición física, test de habilidad, listas de control cuantitativas y cualitativas, hojas del observación, exámenes escritos, exposiciones orales y trabajos de investigación.

Para hacer el seguimiento del alumno, se registrarán los resultados de los alumnos en las pruebas anteriormente mencionadas. Por otra parte, instrumentos como el registro anecdótico o el cuaderno del profesor, pueden ser útiles para valorar el trabajo diario del alumno.

Para obtener la nota del alumno en cada una de las evaluaciones habrá que tener en cuenta el cuadro del punto anterior. Una vez comprobada la relación de las Unidades de trabajo con los Criterios de evaluación y los indicadores de logro, se evaluarán todos los Criterios de evaluación relacionados con las Unidades de trabajo vistas a lo largo de la evaluación, teniendo cada uno de ellos el mismo peso, es decir se llevará a cabo una media aritmética de los criterios de evaluación implicados en esa evaluación. La nota de cada criterio de evaluación se obtendrá analizando los resultados de las pruebas, test, exámenes o trabajos realizados. También serán tendidas en cuenta las anotaciones que el docente posea en relación con el esfuerzo, actitud y trabajo diario.

**Cada indicador de logro será valorado con un 50% de la nota atribuida a su criterio de evaluación correspondiente.**

Por otra parte, el docente de ese curso decidirá el uso e importancia de los instrumentos de evaluación utilizados para comprobar la adquisición de un determinado indicador de logro, y por consiguiente, el criterio de evaluación correspondiente.

En nuestra materia, no podemos cerrar y definir la duración de las unidades de trabajo e instrumentos de evaluación que se utilizarán a priori, puesto que, la falta de instalación y la necesidad de compartir espacios y materiales, hace que sean necesarios constantes reajustes en la programación. De esta manera, la temporalización de las unidades de trabajo se ve constantemente alterada así como la elección de los instrumentos de evaluación y situaciones de aprendizaje, siendo imposible definir las con antelación.

Cuando se acerque la evaluación trimestral el profesor informará a sus alumnos de los criterios de evaluación relacionados con las unidades de trabajo llevadas a cabo, y el valor de cada uno de los mismos, teniendo siempre en cuenta la ponderación del 50% de cada indicador de logro con respecto a su criterio de evaluación correspondiente.

La nota final del curso será el resultado de la media aritmética de las notas adjudicadas a todos los criterios de evaluación trabajados a lo largo del curso. **La nota final para considerar aprobada la materia tendrá que ser igual o superior a 5, en ningún caso se superará la materia con calificaciones inferiores.**

Si el alumno no alcanza un 3 en alguna de las pruebas, test o trabajos realizados se considerará que no ha alcanzado un mínimo de 5 en los indicadores de logro relacionados con el mismo.

Por otra parte, el alumno verá mermada su nota en cada una de las evaluaciones, si tiene faltas sin justificar, no se esfuerza o no realiza las tareas. Se restará 0,1 punto por cada falta sin justificar en cada trimestre, pudiendo perder como máximo 1 punto.

Estos aspectos se tendrán en cuenta a la hora de decidir sobre la promoción del alumno.

## **ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

La evaluación será continua y se extenderá a los aprendizajes de los alumnos-as, a los procesos de enseñanza y a la propia práctica docente.

Tomaré los siguientes puntos como referentes y puntos de partida para la evaluación:

-El logro de los objetivos educativos establecidos por el currículo, teniendo en cuenta los criterios de evaluación e indicadores de logro establecidos para este nivel curricular.

-La consecución de los estándares de aprendizaje básicos y si es posible de aquellos considerados intermedios y avanzados.

- El nivel inicial de partida de los alumnos y lo realizado a lo largo del curso.

La aplicación del proceso de evaluación continua del alumno y especialmente en nuestra área, requiere la ASISTENCIA REGULAR a las clases y la participación en las actividades programadas a lo largo del curso. Sólo esta continuidad garantiza una práctica docente eficaz, así como la detención de dificultades que puedan aparecer en cualquier momento.

### **Procedimientos de Evaluación del Aprendizaje de los alumnos.**

La evaluación de los alumnos se establecerá en base a los tres tipos de contenidos que se desarrollen a lo largo de cada unidad, de la siguiente manera:

Saberes teóricos: Realización de pruebas teóricas en las que haya que manejar los conceptos adquiridos, con o sin bibliografía. Recopilación de diferentes trabajos hechos durante las clases o en casa.

En los casos que se considere necesario, por discapacidad temporal o permanente (lesiones o enfermedades) se solicitará a los alumnos la realización de un cuaderno de clase (sesiones completas del día a día / trabajos en biblioteca,...) así como la entrega de los trabajos bibliográficos que se estimen oportunos para cada bloque de contenidos.

Saberes prácticos: Dependiendo del nivel y la unidad concreta de que se trate se realizarán distintas pruebas cuya valoración se concretará a través de test, utilización de baremos, plantillas de observación, pruebas de ejecución,...

Ante todo, se atenderá a la **mejora** individual en las distintas actividades. Es decir, más que la comparación de cada alumno con un supuesto nivel "ideal" para su edad, nos fijaremos en la progresión que experimente cada uno.

Trabajo diario: A lo largo de las sesiones se irán recopilando datos personales de los alumnos referentes a aspectos como: asistencia a clase, motivación hacia la asignatura, afán de superación, grado de participación, actitud respecto a sus compañeros y al material, etc. Estos puntos se irán reflejando en el cuaderno o diario del profesor.

La forma en la cual se puntuarán estos aspectos, se comunicará a los alumnos al inicio del curso.

Al comienzo de cada unidad, siempre que las referencias del grupo sean mínimas, se realizará una evaluación inicial de los alumnos, en función de los contenidos específicos.

De este modo obtendremos el punto de partida a partir del cual trabajar y desarrollar las capacidades de los alumnos. Esta valoración inicial nos llevará a establecer, en la medida de nuestras posibilidades, tantos niveles de actuación como sean necesarios para adecuarse a las peculiaridades de cada individuo. Para llevar a cabo esta evaluación inicial, dado el escaso tiempo del que disponemos, podremos utilizar la observación del nivel de nuestros alumnos en las diferentes tareas que propongamos en la primera toma de contacto con la Unidad didáctica correspondiente.

### Baremos pruebas de Condición Física

La prueba de abdominales será sustituida por una prueba de ejecución de la plancha isométrica mediante la correspondiente rúbrica. Balón medicinal 3kg.

TEST DE 3º ESO																	
	C. NAV.		COOPER		FONDOS BRAZOS		ABD		S.H.		LBM		FLEX		VELOC		CAP AERO
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
1	5,5	2,5	2109	1699	1	1	37	30	160	130	399	314	18	19	8,9	9,9	17'
2	6	3	2110	1700	3	4	38	31	161	131	400	315	20	21	8,8	9,8	19'
3	6,5	3,5	2210	1800	7	8	40	33	170	140	425	325	22	23	8,4	9,5	21'
4	7	4,5	2325	1870	10	12	42	35	179	146	470	336	24	25	8,2	9,4	23'
5	7,5	5	2418	1950	13	15	43	37	187	152	489	360	26	27	8	9,1	25'
6	8	5,5	2515	2022	17	18	45	39	192	158	501	375	28	29	7,9	9	27'
7	8,5	6	2600	2101	21	21	47	41	198	162	521	400	30	31	7,7	8,8	29'
8	9	6,5	2688	2151	25	24	48	43	205	170	551	425	32	33	7,5	8,6	31'
9	9,5	7	2771	2221	28	27	50	45	212	176	581	450	34	35	7,4	8,3	33'
10	10	7,5	2851	2301	30	31	52	47	221	185	611	480	36	37	7,1	8,2	35'

## PROGRAMACIÓN DE 4º ESO

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

#### Competencia específica 1

1.1 Planificar y autorregular la actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)

1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, específicos a la actividad realizada posteriormente y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)

1.3 Incorporar en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)

1.4 Adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2)

1.5 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)

1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)

1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)

1.8 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. (CD2, CD4)

- 1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando y seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)

#### Competencia específica 2

2.1 Desarrollar de manera autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada e inclusiva, utilizando estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)

2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía y teniendo en cuenta la influencia en otros posibles participantes. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)

2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando una progresiva autoestima y valorando todas sus actuaciones durante la ejecución de las tareas motrices. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)

#### Competencia específica 3

3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)

3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)

3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)

#### Competencia específica 4

4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)

#### Competencia específica 5

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)

5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4, CE1, CE3)

## **RELACIÓN ENTRE CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO 4ºESO**

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	<b>INDICADORES DE LOGRO</b>
<p><b>1.1</b> Planificar y autorregular la actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal. <b>(STEM1, STEM5, CPSAA4)</b></p>	<p>1.1.1. Implementa los métodos de mejora de las capacidades físicas básicas según sus propias capacidades. 1.1.2 Conoce y acepta su propia realidad e identidad corporal, así como sus posibilidades y limitaciones.</p>
<p><b>1.2</b> Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, específicos a la actividad realizada posteriormente y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. <b>(STEM1, STEM5)</b></p>	<p>1.2.1 Organiza y pone en práctica su propio calentamiento para la realización de la práctica física. 1.2.2 Es capaz de controlar la intensidad de la activación corporal previa al ejercicio.</p>

<p><b>1.3</b> Incorporar en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de relajación, respetando sus características individuales. <b>(STEM2, CPSAA2, CPSAA4)</b></p>	<p>1.3.1 Emplea en sus rutinas diarias una alimentación saludable. 1.3.2 Desempeña una adecuada higiene postural realizando rutinas de relajación, respiración y estiramientos adecuadas a la práctica deportiva efectuada.</p>
<p><b>1.4</b> Adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. <b>(STEM5, CPSAA2)</b></p>	<p>1.4.1 Acude a clase de Educación Física con la indumentaria y material adecuados para la práctica física. 1.4.2 Aplica las normas y técnicas de seguridad adecuadas para la práctica deportiva.</p>
<p><b>1.5</b> 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. <b>(STEM5, CPSAA2)</b></p>	<p>1.5.1 Conoce y emplea las diferentes medidas de prevención. 1.5.2 Comprueba si existe alguna situación de riesgo antes de la práctica.</p>

<p><b>1.6</b> Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. <b>(CCL2, STEM2)</b></p>	<p>1.6.1 Aplica los protocolos de intervención ante accidentes propios de la actividad física.</p> <p>1.6.2 Sabe poner en práctica medidas de primeros auxilios.</p>
<p><b>1.7</b> 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. <b>(CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)</b></p>	<p>1.7.1. Muestra tolerancia y respeto dentro del grupo.</p> <p>1.7.2. Trabaja en grupo generando un buen ambiente y respetando las opiniones de los demás.</p>
<p><b>1.8</b> 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. <b>(CD2, CD4)</b></p>	<p>1.8.1. Hace un uso correcto las nuevas tecnologías.</p> <p>1.8.2. Utiliza diferentes aplicaciones de manera correcta ( GPS orienteering, Microsoft TEAMS, Google Maps, etc)</p>

<p><b>1.9</b> Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando y seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. <b>(CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)</b></p>	<p>1.9.1 Utiliza dispositivos digitales en la realización de ciertas actividades relacionadas con la actividad física.</p> <p>1.9.2 Utiliza de manera eficaz diferentes aplicaciones y plataformas digitales (Teams, idoceo connect,...) obteniendo conclusiones a través de la información seleccionada.</p>
<p><b>2.1</b> Desarrollar de manera autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada e inclusiva, utilizando estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. <b>(STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)</b></p>	<p>2.1.1. Construye y produce coreografías de manera autónoma y ajustada a las indicaciones del profesor.</p> <p>2.1.2. Elabora y dirige calentamientos generales y específicos y valora los de sus compañeros.</p>

<p><b>2.2</b> Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. <b>(STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)</b></p>	<p>2.2.1. Ejecuta de forma eficaz diferentes gestos técnicos de los deportes abordados.</p> <p>2.2.3. Practica diferentes deportes con un nivel de destreza adecuado, resolviendo problemas motrices haciendo uso de los mecanismos adquiridos.</p>
<p><b>2.3</b> Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía y teniendo en cuenta la influencia en otros posibles participantes. <b>(STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)</b></p>	<p>2.3.1. Reconoce la influencia de la mejora de las habilidades motrices en la ejecución correcta de los diferentes gestos técnicos deportivos.</p> <p>2.3.2. Reflexiona sobre sus errores valorando las soluciones obtenidas y la influencia en otros participantes.</p>

<p><b>2.4</b> Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando una progresiva autoestima y valorando todas sus actuaciones durante la ejecución de las tareas motrices. <b>(CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)</b></p>	<p>2.4.1. Participa de manera activa en las actividades realizadas. 2.4.2. Muestra respeto, interés y participación durante el desarrollo de las clases.</p>
<p><b>3.1</b> 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. <b>(CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)</b></p>	<p>3.1.1. Muestra deportividad tanto en la victoria como en la derrota. 3.1.2. Respeta a los compañeros y favorece la práctica, adquiriendo responsabilidad en la organización de las actividades realizadas.</p>
<p><b>3.2</b> Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones</p>	<p>3.2.1. Ayuda y participa con el resto de sus compañeros en la creación de las actividades. 3.2.2. Asume la responsabilidad de su rol dentro del grupo.</p>

<p>vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. <b>(CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)</b></p>	
<p><b>3.3</b> Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. <b>(CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)</b></p>	<p>3.3.1. Participa y se relaciona de manera respetuosa con sus compañeros. 3.3.2. Muestra respeto por las normas y acepta las decisiones arbitrales durante los partidos y torneos disputados.</p>

<p><b>4.1</b> Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. <b>(CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)</b></p>	<p>4.1.1. Conoce y pone en práctica actividades motrices relacionadas con la cultura de la comunidad.</p> <p>4.1.2. Respeta y valora actividades relacionadas con la cultura de la comunidad y de otras partes del mundo.</p>
<p><b>4.2</b> 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. <b>(CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)</b></p>	<p>4.2.1. Participa y se relaciona de manera respetuosa con sus compañeros.</p> <p>4.2.2. Muestra respeto por sus compañeros sin importar las diferencias de sexo, su procedencia, ideas o competencia motriz, conociendo referentes deportivos de ambos sexos.</p>

<p><b>4.3</b> Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad. <b>(CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)</b></p>	<p>4.3.1. Compone y realiza actividades de expresión corporal con y sin base musical.</p> <p>4.3.2. Colabora con sus compañeros en la creación y realización de actividades corporales colectivas (coreografías, danzas, dramatizaciones, yoga...), exponiendo sus creaciones al resto de sus compañeros.</p>
<p><b>5.1</b> 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</p>	<p>5.1.1. Participa de forma activa y respetuosa en actividades en el medio natural.</p> <p>5.1.2. Conoce y pone en práctica actividades dirigidas a la conservación de los espacios naturales.</p>

que se desarrollen. <b>(STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)</b>	
<b>5.2</b> Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. <b>(STEM5, CC4, CE1, CE3)</b>	5.2.1. Organiza de manera exhaustiva actividades en el medio natural y urbano. 5.2.2. Aplica normas de seguridad que garantizan la seguridad.

## **CONTENIDOS**

### **A. Vida activa y saludable.**

- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento, zona de actividad. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Balance energético y actividad física. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Reconocimiento y corrección de posturas incorrectas en otros. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.
- Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Práctica de técnicas de respiración y relajación. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

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

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido.
- Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física y reflexión crítica sobre su importancia.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar

peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

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

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

- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.

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

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

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

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

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

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

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

- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo.
- Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

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

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.
- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

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

- Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares).
- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físicodeportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

## **UNIDADES DE TRABAJO DE 4º ESO**

### **U.T. "CONDICIÓN FÍSICA. LA FLEXIBILIDAD Y LA VELOCIDAD"**

Esta unidad de trabajo tiene como objetivo general poner las bases para que el alumno pueda desarrollar correctamente las actividades físicas que se le requiera. Comenzará con un test inicial para comprobar la condición física de los alumnos y servir al profesor de base para programar sus clases en intensidad de acuerdo a los alumnos y a los objetivos que se pretende obtener.

#### **Objetivos de aprendizaje:**

- Mejorar el nivel de condición física evaluado al principio de curso.
- Conocer los límites personales de capacidad física.
- Relacionar la mejora de la condición física como factor determinante de una buena educación para la salud.
- Desarrollar una actitud positiva hacia el entrenamiento de las diferentes cualidades físicas.
- Conocer la organización de un calentamiento específico, como complemento del calentamiento general, para actividades físicas concreta.
- Analizar el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas, en una determinada actividad.
- Conocer sistemas y métodos de entrenamiento de la flexibilidad y la velocidad así como sus implicaciones en la salud.
- Conocer y aplicar sistemas concretos de desarrollo de las capacidades físicas.
- Considerar la actividad física sistemática, como una parte más de las tareas que son indispensables para la propia formación integral.
- Conocer los fundamentos de una nutrición equilibrada.
- Percibir y controlar el cuerpo, en diversas situaciones en las que se precise de un ajuste motor.
- Utilizar la relajación como método de recuperación psico-física y de mejora de la calidad de vida.

#### **Saberes básicos y situaciones de aprendizaje:**

- El calentamiento específico. Concepto y objetivos. Realización autónoma y exposición

- Ejemplo de calentamientos específicos para diversos deportes. Exposición y dirección de los mismos.
- Sistemas y aplicación de los métodos, para desarrollar la condición física.
- Conocer los Principios Básicos del entrenamiento deportivo:
  - Principio del desarrollo multilateral
  - Principio de especialización.
  - Principio de participación activa del entrenamiento.
  - Principio de individualización.
  - Principio de la variedad.
  - Principio de la progresión del esfuerzo.
  - Principio de especificidad del entrenamiento.
  - Principio de la acción inversa.
  - Principio de transferencia.
  - Principio de continuidad
  - Principio de alternancia.
  - Principio de la intensidad.

#### Explicación del profesor con apuntes

- Aplicación del test de valoración de la condición física como punto de partida de todo el trabajo concerniente a la misma y como medida de su propia superación.
- Realización de calentamientos específicos, de forma autónoma.
- Trabajo de resistencia aeróbica:
  - Carrera continua.
  - Fartlek.
  - Entrenamiento total.
  - Intervall.
  - Juegos.
- Trabajo de resistencia anaeróbica:
  - Juegos.
  - Circuitos.
- Trabajos de velocidad:
  - Velocidad de reacción.
  - Velocidad resistencia.
- Trabajo de fuerza:
  - Circuitos.
  - Ejercicios con autocarga.
  - Ejercicios con compañeros.
  - Multisaltos.
- Trabajo de flexibilidad:
  - Trabajo estático, con movimientos pasivos y activo

- Movilidad articular.
- Ejercicios de estiramientos (stretching).Relajación y vuelta a la calma.
- Yoga
- Técnicas de relajación, poniendo énfasis en la percepción de la respiración:
  - Abdominal.
  - Torácica.
  - Escapular.
- Interiorización de las sensaciones de relajación-tensión de los diferentes miembros del cuerpo.
- Toma de conciencia de la necesidad de realizar actividades de calentamiento antes de la práctica deportiva.
- Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma
- Respeto por las normas de higiene.
- Respeto, ayuda y cooperación con los compañeros.
- Valoración de los efectos que para las condiciones de salud y calidad de vida, tiene la práctica habitual de actividades deportivas. Puesta en común al finalizar la clase.
- Valoración la respiración correcta, como complemento fundamental del trabajo de la condición física y su importancia para la mejora de la salud. Puesta en común al finalizar la clase.

### **U.T. "DEPORTES DE RAQUETA.BADMINTON"**

#### **Objetivos de aprendizaje:**

- Aprender la técnica individual básica de palas y Bádminton
- Desarrollar la percepción espacio-temporal a través del juego.
- Aumentar la potencia y precisión de los golpes.
- Superar los propios límites mediante una disposición favorable.
- Ajustar las respuestas motrices a diferentes estrategias.
- Adquirir habilidades específicas a través de la formación de esquemas de ejecución.

#### **Saberes básicos y situaciones de aprendizaje:**

- Conocimiento de la historia y del objetivo de estos dos deportes. Lectura de apuntes y búsqueda de información
- Conocimiento de las normas, reglas básicas y tipos de golpesos. Exposición docente y práctica en parejas
- Capacidades físicas y capacidades coordinativas que se desarrollan en dichos deportes. Práctica dentro y fuera del aula
- Utilización de la técnica individual. Práctica en parejas

- Saques, golpeos, remates. Práctica en situación real de juego.
- Realización de gestos técnicos y estrategias básicas del juego en situaciones reales.
- Colocación adecuada del cuerpo en los golpeos. Práctica en situación real de juego
- Realización de gestos de coordinación oculo-manual.
- Valoración positiva de la práctica de una actividad deportiva
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites. Participación en campeonatos durante las clases.
- Utilización de recursos motores, con espontaneidad y desinhibición.

### **U.T. "BALONMANO"**

#### **Objetivos de aprendizaje**

- Aprender de la técnica individual básica de este deporte
- Desarrollar la táctica colectiva en situaciones reales de juego.
- Desarrollar la percepción espacio-temporal, mediante acciones propias del balonmano.
- Conocer el reglamento.
- Favorecer la integración en el equipo a través del juego.
- Resolver problemas motrices en situaciones reales de juego.
- Reconocer las capacidades físicas y coordinativas implicadas.
- Valorar los efectos que, para las condiciones de salud y calidad de vida, tiene la práctica habitual de actividades deportivas.

#### **Contenidos:**

- El Balonmano: historia, evolución. Lectura de apuntes y búsqueda de información
- Aspectos técnicos y tácticos. Exposición del docente y aplicación práctica
- El reglamento. Exposición del docente y aplicación situaciones reales de juego.
- Sistemas ofensivos y defensivos. Exposición del docente y aplicación en situaciones reales de juego.
- Las capacidades físicas y las capacidades coordinativas que se desarrollan con este deporte.
- Adaptación y manejo del balón. Práctica individual y en pequeños grupos.
- Bote y desplazamiento. Práctica en microgrupos y situaciones reales de juego.
- Desplazamientos con balón.
- Tipos de pases: estáticos, en desplazamiento, en apoyo, en suspensión.
- Recepciones estáticas y en movimiento.
- Lanzamientos a puerta: en apoyo, en suspensión, en salto.
- Juego real
- Aceptación de los aciertos de los compañeros y errores propios.

- Actitud de participación en actividades colectivas con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Disposición favorable a la autoexigencia y a la superación de los propios límites.
- Aprecio de la función integradora que tiene la práctica de actividades deportivas. Puesta en común al finalizar la clase.
- Aceptación del reto que supone competir con otros sin que ello suponga actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia de juego y no como una actitud frente a los demás.

### **U.T. “EXPRESIÓN CORPORAL .AERÓBIC, ZUMBA, BAILES”**

#### **Objetivos de aprendizaje:**

- Desarrollar las Capacidades Físicas Básicas y las habilidades motrices a través de determinados sistemas acrobáticos, rítmicos y de danza.
- Utilizar el cuerpo de forma expresiva en el espacio y el tiempo.
- Integrarse en el grupo de clase, superando actitudes de inhibición personal.
- Utilizar y valorar la riqueza expresiva del cuerpo y del movimiento como medio de comunicación y expresión creativa.

#### **Saberes básicos y situaciones de aprendizaje:**

- Elaboración y montaje de coreografías. Trabajo en grupo con la guía del docente
- Utilización de las técnicas aprendidas de relajación como medio para deshinibirse y poder realizar de manera eficaz, el movimiento expresivo.
- Utilización del espacio y el ritmo dentro del grupo y elaborar por el mismo modelos artísticos-expresivos en el marco de la actividad física de la gimnasia artística. Trabajo grupos

### **U.T. “ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL”**

#### **Objetivos de aprendizaje:**

- Manejar con soltura técnicas elementales de Orientación.
- Conocer las posibilidades que nos ofrece el entorno natural para la práctica de actividades físico-deportivas.
- Desarrollar las Cualidades Físicas Básicas y Habilidades Motrices en el entorno natural.
- Fomentar el respeto, sobre usos y costumbres del entorno natural.

#### **Saberes básicos y situaciones de aprendizaje:**

- Manejo de la brújula de Orientación. Trabajo en grupos

- Diferenciar escalas topográficas. Lectura individual y práctica en grupos
- Aprender a organizar salidas de varios días a la montaña.
- Los primeros auxilios en el entorno natural. Exposición docente.
- Conocer la técnica básica del esquí alpino. Jornada de un día (extraescolar).
- Aceptar las diferencias individuales en el grupo.
- Respeto del entorno natural. Pautas simples para su aplicación. Salida al medio natural.

### **U.T. ACTIVIDADES CUERPO-MENTE. PILATES, YOGA.**

#### **Objetivos de aprendizaje:**

- Conocer los principios y bases del Pilates y el Yoga
- Descubrir las aportaciones positivas de la práctica habitual de Yoga y Pilates en la postura corporal y prevención de lesiones.
- Conocer la arquitectura del raquis y los problemas derivados del mal uso de estas estructuras.
- Distinguir e identificar en si mismo y en los demás las posturas correctas e incorrectas, en bipedestación y sentados.
- Coger pesos ergonómicamente
- Valorar las repercusiones negativas que pueden ocasionar los malos hábitos posturales.

#### **Saberes básicos y situaciones de aprendizaje:**

- Anatomía de la columna e influencia de posturas y peso. Exposición del docente y búsqueda de información
- Ergonomía y prevención de lesiones. Búsqueda de información
- Los tipos de mochila
- Orígenes del Yoga, Hahta Yoga. Pranayama, asanas y shavasana. Práctica colectiva en clase
- Práctica de posturas correctas e incorrectas
- Trabajo de desarrollo muscular del tronco. Trabajo individual siguiendo pautas del docente
- Práctica de las asanas más importantes, y utilizadas en la práctica de Yoga y Pilates
- Trabajo de respiración. Práctica individual y puesta en común
- Interiorización
- Concienciación de lo correcto e incorrecto. Reflexión individual y colectiva
- Mentalización para hacernos conscientes las posturas correctas y corregirlas

## **TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS 4º ESO**

### **Evaluación inicial (3 sesiones)**

Todos los alumnos pasarán unos test físicos iniciales para comprobar el nivel que tienen en cuanto a condición física. Al mismo tiempo y durante el primer trimestre se incidirá de forma exhaustiva en la indumentaria necesaria para la práctica de actividad física así como en las normas de higiene posteriores. Se les exigirá una bolsa en la que portarán ropa para cambiarse después de clase.

### **Primer Trimestre**

- Condición Física. 12 sesiones. Nos centraremos en las pruebas de resistencia, fuerza-resistencia abdominal y potencia del tren inferior, superior, velocidad y flexibilidad.
- Actividades cuerpo-mente. 6 sesiones

### **Segundo Trimestre**

- Expresión corporal. Aerobic, zumba, bailes, montaje de coreografías. 10 sesiones
- Balonmano. 10 sesiones

### **Tercer Trimestre**

- Deportes de raqueta. Badminton. 10 sesiones
- Actividades en el Medio Natural. Orientación. 8 sesiones.

**NOTA:** Esta propuesta queda abierta. Esto va a suponer el cambio de ubicación de alguna de las Unidades Didácticas, bien por falta de espacios, por falta de material, climatología, etc.

## 4º ESO: RELACIÓN ENTRE CONTENIDOS TRANSVERSALES, UNIDADES DIDÁCTICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, INDICADORES DE LOGRO E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

CONTENIDOS TRANSVERSALES	UNIDADES DIDÁCTICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<b>A.Vida activa y saludable</b>				
<p>LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD</p> <p><b>LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y SU USO ÉTICO Y RESPONSABLE</b></p> <p><b>EL FOMENTO DEL ESPÍRITU CRÍTICO Y CIENTÍFICO</b></p>	<p>CONDICIÓN FÍSICA. La flexibilidad y la velocidad</p> <p>Actividades cuerpo mente: pilates, yoga</p>	<p>Competencia específica 1: . Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p>Criterios evaluación 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9</p>	<p>1.1.1. Implementa los métodos de mejora de las capacidades físicas básicas según sus capacidades</p> <p>1.1.2. Conoce y acepta su propia realidad e identidad corporal, así como sus posibilidades y limitaciones.</p> <p>1.2.1 Organiza y pone en práctica su propio calentamiento para la realización de la práctica física.</p> <p>1.2.2 Es capaz de controlar la intensidad de la activación corporal previa al ejercicio.</p> <p>1.3.1. Incluye en sus rutinas diarias una alimentación saludable y una adecuada higiene postural.</p> <p>1.3.2. Introduce rutinas de relajación, respiración y estiramientos después de la práctica de actividad física</p> <p>1.4.1 Acude a clase de Educación Física con la indumentaria y material adecuados para la práctica física.</p> <p>1.4.2. Aplica las normas y técnicas de seguridad adecuadas para la práctica deportiva.</p> <p>1.5.1 Conoce y emplea las diferentes medidas de prevención.</p> <p>1.5.2. Comprueba si existe una situación de riesgo antes de la práctica.</p> <p>1.6.1. Aplica los protocolos de intervención ante accidentes propios de la actividad física.</p> <p>1.6.2. Es capaz de poner en práctica medidas de primeros auxilios.</p> <p>1.7.1 Muestra tolerancia y respeto dentro del grupo</p> <p>1.7.2. Trabaja en grupo generando un buen ambiente y respetando las opiniones de los demás.</p> <p>1.8.1 Hace un uso correcto de las nuevas tecnologías.</p> <p>1.8.2 Utiliza diferentes aplicaciones de manera correcta ( GPS orienteering, Microsoft TEAMS, Google Maps,</p> <p>1.9.1 Utiliza dispositivos en la realización de ciertas actividades relacionadas con la actividad física.</p> <p>1.9.2. Es capaz de sacar conclusiones propias a través del análisis de la información seleccionada.</p>	<p>Test de valoración de la Condición Física</p> <p>Trabajos escritos</p> <p>Exámenes orales y escritos</p> <p>Exposiciones orales</p> <p>Pruebas de ejecución</p> <p>Cuaderno de observación</p>

B.Organización y gestión de la actividad física				
<p>LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD</p> <p>LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN, Y SU USO ÉTICO Y RESPONSABLE</p> <p>EL FOMENTO DEL ESPÍRITU CRÍTICO Y CIÉNTIFICO</p>	<p>CONDICIÓN FÍSICA. Principios del entrenamiento</p> <p>Actividades cuerpo-mente: Pilates-yoga</p>	<p>Competencia específica 1: . Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p>Criterios evaluación 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9</p> <p>Competencia específica 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando las medidas de</p>	<p>1.1.1. Implementa los métodos de mejora de las capacidades físicas básicas según sus capacidades</p> <p>1.1.2. Conoce y acepta su propia realidad e identidad corporal, así como sus posibilidades y limitaciones.</p> <p>1.2.1 Organiza y pone en práctica su propio calentamiento para la realización de la práctica física.</p> <p>1.2.2 Es capaz de controlar la intensidad de la activación corporal previa al ejercicio.</p> <p>1.3.1. Incluye en sus rutinas diarias una alimentación saludable y una adecuada higiene postural.</p> <p>1.3.2. Introduce rutinas de relajación, respiración y estiramientos después de la práctica de actividad física</p> <p>1.4.1 Acude a clase de Educación Física con la indumentaria y material adecuados para la práctica física.</p> <p>1.4.2. Aplica las normas y técnicas de seguridad adecuadas para la práctica deportiva.</p> <p>1.5.1 Conoce y emplea las diferentes medidas de prevención.</p> <p>1.5.2. Comprueba si existe una situación de riesgo antes de la práctica.</p> <p>1.6.1. Aplica los protocolos de intervención ante accidentes propios de la actividad física.</p> <p>1.6.2. Es capaz de poner en práctica medidas de primeros auxilios.</p> <p>1.7.1 Muestra tolerancia y respeto dentro del grupo</p> <p>1.7.2. Trabaja en grupo generando un buen ambiente y respetando las opiniones de los demás.</p> <p>1.8.1 Hace un uso correcto de las nuevas tecnologías.</p> <p>1.8.2 Utiliza diferentes aplicaciones de manera correcta ( GPS orienteering, Microsoft TEAMS, Google Maps,</p> <p>1.9.1 Utiliza dispositivos en la realización de ciertas actividades relacionadas con la actividad física.</p> <p>1.9.2. Es capaz de sacar conclusiones propias a través del análisis de la información seleccionada.</p> <p>5.1.1. Participa de forma activa y respetuosa en actividades en el medio natural.</p> <p>5.1.2. Conoce y pone en práctica actividades dirigidas a la conservación de los espacios naturales</p>	<p>Test de valoración de la Condición Física</p> <p>Trabajos escritos</p> <p>Exámenes orales y escritos</p> <p>Exposiciones orales</p> <p>Pruebas de ejecución</p> <p>Cuaderno de observación</p>

	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL. ORIENTACIÓN	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 el deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. Criterios de evaluación 5.1 y 5.2	5.2.1.Organiza de manera exhaustiva actividades en el medio natural y urbano. 5.2.2. Aplica normas de seguridad que garantizan la seguridad.	
<b>C.Resolución de problemas en situaciones motrices</b>				
EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES COMPRENSIÓN LECTORA Y EXPRESIÓN ESCRITA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EMPREDIMIENTO SOCIAL Y EMPRESARIAL	Balonmano  Deportes de raqueta.Badminton	Competencia específica 2: Adaptar con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades perceptivo-motrices, 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. Criterios de evaluación 2.1, 2.2, 2.3, 2.4	2.1.1.Construye y produce coreografías de manera autónoma y ajustada a las indicaciones del profesor 2.1.2.Elabora y dirige calentamientos generales y específicos y valora los de sus compañeros. 2.2.1.Ejecuta de forma eficaz diferentes gestos técnicos de los deportes abordados 2.2.2.Practica diferentes deportes con un nivel de destreza adecuado, examinando las posibles soluciones los retos motrices planteados, empleando los mecanismos aprendidos. 2.3.1.Reconoce la influencia de la mejora de las habilidades motrices en la ejecución correcta de los diferentes gestos deportivos. 2.3.2.Reflexiona sobre sus errores valorando las soluciones obtenidas y la influencia en otros participantes 2.4.1.Participa de manera activa en las actividades realizadas 2.4.2.Muestra respeto, interés y participación durante el desarrollo de las clases	Pruebas de valoración de habilidades deportivas. Rubricas de control de pruebas de ejecución  Examen teórico  Cuaderno de observación Presentación de trabajos y proyectos
<b>D.Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b>				
EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES COMPRENSIÓN LECTORA Y EXPRESIÓN ESCRITA EDUCACIÓN PARA LA SALUD	Balonmano Badminton	Competencia específica 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas	3.1.1.Muestra deportividad tanto en la victoria como en la derrota. 3.1.2.Respeta a los compañeros y favorece la práctica adquiriendo responsabilidades en la organización de las actividades realizadas. 3.2.1. Ayuda y participa con el resto de sus compañeros en la creación de las actividades 3.2.2.Asume sus responsabilidades dentro del grupo 3.3.1.Participa y se relaciona de manera respetuosa con sus compañeros 3.3.2.Muestra respeto por las normas y acepta las decisiones arbitrales durante los partidos y torneos disputados	Pruebas de valoración de habilidades deportivas. Rubricas de control de pruebas de ejecución  Cuaderno de observación Presentación de trabajos y proyectos

		situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. Criterios de evaluación: 3.1, 3.2, 3.3		
<b>E. Manifestaciones de la cultura motriz</b>				
<b>EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES COMPRENSIÓN LECTORA Y EXPRESIÓN ESCRITA EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b>	Expresión corporal: Aerobic, zumba, bailes latinos, montaje de coreografías	Competencia específica 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. Criterios de evaluación 4.1, 4.2, 4.3	4.1.1. Conoce y pone en práctica actividades motrices relacionadas con la cultura de la comunidad 4.1.2. Respeta y valora actividades relacionadas con la cultura de su comunidad autónoma y de otras partes del mundo. 4.2.1. Participa y se relaciona de manera respetuosa con sus compañeros 4.2.2. Muestra respeto por sus compañeros, sin importar las diferencias de sexo, su procedencias, ideas o competencia motriz, conociendo referentes deportivos de distintos géneros. 4.3.1. Compone y realiza actividades de expresión corporal con y sin base musical. 4.3.2. Colabora con sus compañeros en la creación y realización de actividades corporales colectivas (coreografías, danzas...) exponiéndolas al resto de sus compañeros.	Montaje coreográfico. Rúbrica de valoración Listas de control  Trabajo teórico
<b>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</b>				
<b>EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES COMPRENSIÓN LECTORA Y EXPRESIÓN ESCRITA EDUCACIÓN PARA LA SALUD SOSTENIBILIDAD Y CONSUMO RESPONSABLE</b>	Actividades en el medio natural. Orientación	Competencia específica 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 Criterios de evaluación: 5.1, 5.2	5.1.1. Participa de forma activa y respetuosa en actividades en el medio natural  5.1.2. Conoce y pone en práctica actividades dirigidas a la conservación de los espacios naturales. 5.2.1 Organiza de manera exhaustiva actividades en el medio natural y urbano. 5.2.2. Aplica normas de seguridad que garanticen la misma.	Prueba teórico-práctica de un mapa topográfico sobre el terreno.

Consejería de Educación

IES JUAN DE JUNI  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

## **EVALUACIÓN 4º ESO**

Los criterios de evaluación y los indicadores de logro servirán de punto de partida para el diseño de situaciones de aprendizaje con las que se procurará la adquisición de las competencias definidas en el Perfil de salida y deben ser conocidas por el alumno en el inicio del proceso de aprendizaje.

Instrumentos de evaluación: Test de Condición física, test de habilidad, listas de control cuantitativas y cualitativas, hojas del observación, exámenes escritos, exposiciones orales y trabajos de investigación.

Para hacer el seguimiento del alumno, se registrarán los resultados de los alumnos en las pruebas anteriormente mencionadas. Por otra parte, instrumentos como el registro anecdótico o el cuaderno del profesor, pueden ser útiles para valorar el trabajo diario del alumno.

Para obtener la nota del alumno en cada una de las evaluaciones habrá que tener en cuenta el cuadro del punto anterior. Una vez comprobada la relación de las Unidades de trabajo con los Criterios de evaluación y los indicadores de logro, se evaluarán todos los Criterios de evaluación relacionados con las Unidades de trabajo vistas a lo largo de la evaluación, teniendo cada uno de ellos el mismo peso, es decir se llevará a cabo una media aritmética de los criterios de evaluación implicados en esa evaluación. La nota de cada criterio de evaluación se obtendrá analizando los resultados de las pruebas, test, exámenes o trabajos realizados. También serán tendidas en cuenta las anotaciones que el docente posea en relación con el esfuerzo, actitud y trabajo diario.

**Cada indicador de logro será valorado con un 50% de la nota atribuida a su criterio de evaluación correspondiente.**

Por otra parte, el docente de ese curso decidirá el uso e importancia de los instrumentos de evaluación utilizados para comprobar la adquisición de un determinado indicador de logro, y por consiguiente, el criterio de evaluación correspondiente.

En nuestra materia, no podemos cerrar y definir la duración de las unidades de trabajo e instrumentos de evaluación que se utilizarán a priori, puesto que, la falta de instalación y la necesidad de compartir espacios y materiales, hace que sean necesarios constantes reajustes en la programación. De esta manera, la temporalización de las unidades de trabajo se ve constantemente alterada así como la elección de los instrumentos de evaluación y situaciones de aprendizaje, siendo imposible definir las con antelación.

Cuando se acerque la evaluación trimestral el profesor informará a sus alumnos de los criterios de evaluación relacionados con las unidades de trabajo llevadas a cabo, y el valor de cada uno de los mismos, teniendo siempre en cuenta la ponderación del 50% de cada indicador de logro con respecto a su criterio de evaluación correspondiente.

La nota final del curso será el resultado de la media aritmética de las notas adjudicadas a todos los criterios de evaluación trabajados a lo largo del curso. **La nota final para considerar aprobada la materia tendrá que ser igual o superior a 5, en ningún caso se superará la materia con calificaciones inferiores.**

Si el alumno no alcanza un 3 en alguna de las pruebas, test o trabajos realizados se considerará que no ha alcanzado un mínimo de 5 en los indicadores de logro relacionados con el mismo.

Por otra parte, el alumno verá mermada su nota en cada una de las evaluaciones, si tiene faltas sin justificar, no se esfuerza o no realiza las tareas. Se restará 0,1 punto por cada falta sin justificar en cada trimestre, pudiendo perder como máximo 1 punto.

Estos aspectos se tendrán en cuenta a la hora de decidir sobre la promoción del alumno.

### **ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

La evaluación será continua y se extenderá a los aprendizajes de los alumnos-as, a los procesos de enseñanza y a la propia práctica docente.

Tomaré los siguientes puntos como referentes y puntos de partida para la evaluación:

-El logro de los objetivos educativos establecidos por el currículo, teniendo en cuenta los criterios de evaluación e indicadores de logro establecidos para este nivel curricular.

-La consecución de los estándares de aprendizaje básicos y si es posible de aquellos considerados intermedios y avanzados.

- El nivel inicial de partida de los alumnos y lo realizado a lo largo del curso.

La aplicación del proceso de evaluación continua del alumno y especialmente en nuestra área, requiere la ASISTENCIA REGULAR a las clases y la participación en las actividades programadas a lo largo del curso. Sólo esta continuidad garantiza una práctica docente eficaz, así como la detención de dificultades que puedan aparecer en cualquier momento.

### **Procedimientos de Evaluación del Aprendizaje de los alumnos.**

La evaluación de los alumnos se establecerá en base a los tres tipos de contenidos que se desarrollen a lo largo de cada unidad, de la siguiente manera:

Saberes teóricos: Realización de pruebas teóricas en las que haya que manejar los conceptos adquiridos, con o sin bibliografía. Recopilación de diferentes trabajos hechos durante las clases o en casa.

En los casos que se considere necesario, por discapacidad temporal o permanente (lesiones o enfermedades) se solicitará a los alumnos la realización de un cuaderno de clase (sesiones completas del día a día / trabajos en biblioteca,...) así como la entrega de los trabajos bibliográficos que se estimen oportunos para cada bloque de contenidos.

Saberes prácticos: Dependiendo del nivel y la unidad concreta de que se trate se realizarán distintas pruebas cuya valoración se concretará a través de test, utilización de baremos, plantillas de observación, pruebas de ejecución,...

Ante todo, se atenderá a la **mejora** individual en las distintas actividades. Es decir, más que la comparación de cada alumno con un supuesto nivel "ideal" para su edad, nos fijaremos en la progresión que experimente cada uno.

Trabajo diario: A lo largo de las sesiones se irán recopilando datos personales de los alumnos referentes a aspectos como: asistencia a clase, motivación hacia la asignatura, afán de superación, grado de participación, actitud respecto a sus compañeros y al material, etc. Estos puntos se irán reflejando en el cuaderno o diario del profesor.

La forma en la cual se puntuarán estos aspectos, se comunicará a los alumnos al inicio del curso.

Al comienzo de cada unidad, siempre que las referencias del grupo sean mínimas, se realizará una evaluación inicial de los alumnos, en función de los contenidos específicos. De este modo obtendremos el punto de partida a partir del cual trabajar y desarrollar las capacidades de los alumnos. Esta valoración inicial nos llevará a establecer, en la medida de nuestras posibilidades, tantos niveles de actuación como sean necesarios para adecuarse a las peculiaridades de cada individuo. Para llevar a cabo esta evaluación inicial, dado el escaso tiempo del que disponemos, podremos utilizar la observación del nivel de nuestros alumnos en las diferentes tareas que propongamos en la primera toma de contacto con la Unidad didáctica correspondiente.

Baremos pruebas de Condición Física

### **BAREMOS DE PRUEBAS FÍSICAS PARA 4º DE ESO**

TEST DE 4º ESO																	
	COURSE NAVETTE		COOPER		FONDOS BRAZOS		ABD		S.H.		LBM		FLEX		VELOC		CAP AERO
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
<b>1</b>	6	2,5	2275	1769	1	1	37	32	179	138	459	324	20	21	8,5	9,9	22'
<b>2</b>	6,5	3	2276	1770	5	5	38	33	180	139	460	325	22	23	8,4	9,8	24'
<b>3</b>	7	3,5	2376	1870	9	9	40	35	187	145	500	350	24	25	8	9,5	26'
<b>4</b>	7,5	4,5	2440	1940	12	13	42	37	195	150	525	375	26	27	7,8	9,4	28'
<b>5</b>	8	5,5	2550	2005	15	16	44	39	200	155	550	385	28	29	7,7	9,1	30'
<b>6</b>	8,5	6	2640	2064	19	19	46	41	207	160	580	400	30	31	7,6	9	32'
<b>7</b>	9	6,5	2688	2111	23	22	48	43	210	165	611	430	32	33	7,5	8,8	34'
<b>8</b>	9,5	7	2766	2200	27	25	50	45	215	173	641	450	34	35	7,4	8,6	36'
<b>9</b>	10	7,5	2856	2271	30	28	53	47	221	180	671	470	36	37	7,3	8,3	38'
<b>10</b>	10,5	8	2951	2381	34	32	55	49	229	187	702	490	38	39	7	8,1	40'

La prueba de abdominales será sustituida por una prueba de ejecución de la plancha isométrica evaluada mediante la correspondiente rúbrica elaborada por el docente.  
Balón medicinal 3 kg.

## **EVALUACIÓN DE LA CONVOCATORIA FINAL DE JUNIO(** **TODA LA ESO)**

Todos los alumnos que no hayan alcanzado los mínimos previstos en la primera convocatoria de Junio, deberán presentarse a las pruebas y exámenes que el profesor les indique entre el 19 al 23 de Junio.

Los mínimos a exigir en esa convocatoria vendrán descritos en unos programas que se darán a cada alumno en Junio para que pueda preparar sus pruebas. Así mismo, también se les informará por escrito de la lista de trabajos a presentar, exámenes o pruebas a realizar.

***La no presentación de alguno de los trabajos, supone no poder realizar el resto de pruebas físicas, y por consiguiente la obtención de una calificación negativa.***

La calificación de estos alumnos dependerá de la valoración y nota alcanzada en cada uno de los criterios de evaluación del curso correspondiente, teniendo en cuenta las pruebas, exámenes y trabajos llevados a cabo en estos últimos días de curso. En todo caso, el alumno será informado por escrito de la valoración y puntuación de todo aquello que deba ejecutar en la convocatoria extraordinaria de Junio una vez finalizadas las primeras evaluaciones de Junio.

Las pruebas, trabajos o exámenes versarán sobre los contenidos vistos a lo largo del curso, teniendo en cuenta que aquello que refleja la programación puede verse modificado por la deficiente instalación cubierta de este centro educativo, dependiendo la impartición de muchos contenidos de la meteorología.

En la asignatura de Educación Física tanto los aprendizajes como la mejora de las Capacidades Físicas llevan bastante tiempo para que el organismo se adapte, razón por la cual, el Departamento pone en el tablón de anuncios a disposición de todos los alumnos con la materia pendiente, y aquellos que hayan suspendido alguna evaluación del curso ordinario, planes de trabajo conducentes a la mejora de las capacidades físicas con la finalidad de superar la asignatura.

La calificación de los alumnos con ***medidas de atención a la diversidad*** en la convocatoria de final de Junio estará adaptada a los contenidos que ese alumno haya visto durante el curso, teniendo siempre en cuenta sus características y capacidades. Al igual que los demás, será informado por escrito de las pruebas, trabajos o exámenes a realizar, junto a la valoración que su profesor decida dar a cada uno de ellos, en el mes de Junio.

Aquellos alumnos que el día de la prueba no pudieran realizar el examen práctico por lesión o enfermedad, deberán presentar informe médico fehaciente. Se sustituirán las pruebas físicas (aquellas que no puedan realizar) por exámenes, trabajos teóricos o exposiciones orales.

## **METODOLOGÍA PARA LOS CURSOS DE E.S.O.**

### **METODOLOGÍA DIDÁCTICA**

El proceso de enseñanza-aprendizaje no debe sustentarse sobre la acción arbitraria y caprichosa del docente sin someterse a determinados métodos, sistemas o procedimientos que puedan garantizar su eficacia. De esta manera se combinará la metodología basada en la Reproducción de modelos con aquella basada en el Descubrimiento. Ambos modelos se combinarán en función del tipo de habilidad que se quiera enseñar, el tiempo disponible y las características de nuestros alumnos, especialmente el bagaje motor y la motivación.

Adoptaremos los principios que entienden la educación como un proceso y no como la consecución estricta de resultados.

En estos principios el agente puede ser tanto el alumno como el profesor. Entre los principios que afectan principalmente al alumno, se destacan:

**ACTIVIDAD:** el alumno es el protagonista activo de su propio aprendizaje y llega a responsabilizarse de su propia actividad.

**PROGRESIÓN:** las actividades y tareas de aprendizaje deben ser progresivas en su dificultad, y base para aprendizajes posteriores.

**FUNCIONALIDAD:** el alumno deberá captar la utilidad y la idea de globalidad de los aprendizajes.

**ADAPTACIÓN:** las actuaciones docentes deben ajustarse a las características de los alumnos.

**INDIVIDUALIZACIÓN:** cada uno de los alumnos requiere una atención personalizada para lograr los objetivos siguiendo los procedimientos adecuados.

**EVALUACIÓN INDIVIDUALIZADA:** cada alumno debe conseguir sus objetivos teniendo en cuenta su situación de partida, progreso y nivel alcanzado al final.

De los principios metodológicos cuyo agente principal es el profesor destacamos:

**AYUDA:** el profesor debe ser el agente que facilite el aprendizaje; aportando experiencias, tareas y oportunidades para poner en práctica lo aprendido.

**FLEXIBILIDAD:** el profesor no debe ajustarse a patrones rígidos o modelos standard, la exigencia estará en niveles al alcance del alumno, teniendo en cuenta las situaciones personales.

**PERSONALIZACIÓN:** el profesor debe establecer un nivel de enseñanza para cada alumno en la medida de lo posible.

**PARTICIPACIÓN:** las actividades y tareas propuestas por el profesor deben motivar a la actividad de los alumnos y fomentar la formación de grupos con intereses comunes en la actividad física.

**DIVERSIDAD-OPCIONALIDAD:** el profesor con sus propuestas de actividades debe atender a las diversas situaciones de los alumnos y ofertar diferentes contenidos favoreciendo las opciones personales.

**EVALUACIÓN:** la evaluación debe ser continua y personalizada.

## **APLICACIÓN DIDÁCTICA.**

### **ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE**

Las estrategias a seguir estarán basadas en estos principios para llevar al alumno a la consecución de los objetivos y estándares de aprendizaje, con cierta autonomía en la planificación, adecuación de las actividades y utilidad para la vida.

Para ello buscaremos **estrategias analíticas** o **globales** y sus variantes, según las necesidades del momento, de manera que se optará preferentemente por las analíticas ante tareas de una elevada dificultad, o aquellas donde el error suponga un riesgo para su integridad física, o donde predomine el mecanismo de ejecución. Por el contrario, serán de más utilidad las globales en las tareas donde los mecanismos de percepción y decisión sean de gran importancia. De todas maneras, habrá que tener siempre en cuenta la fase del aprendizaje motor en la que se encuentran nuestros alumnos.

### **ESTILOS DE ENSEÑANZA**

Los **estilos de enseñanza** a utilizar serán:

Enseñanza mediante la búsqueda: resolución de problemas

Enseñanza recíproca.

Autoenseñanza.

Mando directo.

Estos estilos los utilizará el profesor en función de:

- Los objetivos, contenidos, actividades y tareas concretas a realizar.
- El grado de conocimiento y experiencia de los alumnos.
- El grado de motivación de los alumnos hacia los contenidos.
- Los medios en relación con los contenidos.

La aplicación concreta queda a criterio del profesor, que utilizará los métodos oportunos en función de las necesidades y situación de sus alumnos.

### **RECURSOS PARA LA TRANSMISIÓN DE LA INFORMACIÓN**

Los **recursos** a utilizar en el tratamiento de los diferentes temas serán:

#### **Visuales:**

-Demostraciones proporcionadas de forma directa por alumnos auxiliares cualificados o el profesor.

-Ayuda visual: para detalles concretos de una ejecución.

-Medios audiovisuales: pizarra, apuntes, fotos, vídeo, ordenador, cañón de vídeo...

#### **Auditivas:**

-Descripciones.

-Explicaciones.

-Ayudas sonoras: para marcar ritmos, tiempos, períodos,...

### **Kinestésico-táctiles:**

-Ayuda manual: tanto del profesor como de compañeros.

-Ayuda automática: alterando las situaciones normales de ejecución, utilizando elementos materiales.

**Retroalimentación (feedback):** interno y externo, grupal o individual, para el conocimiento de los resultados de ejecución.

### **SITUACIONES DE APRENDIZAJE**

La conceptualización de las situaciones de aprendizaje, junto a las orientaciones generales para su diseño y puesta en práctica, se recogen en el anexo II.C. Se plantean aquí, a modo de ejemplo, cuatro propuestas para el desarrollo de situaciones de aprendizaje en escenarios reales, no solo en el ámbito educativo, sino también en el personal, social y profesional. En el marco de las propuestas vinculadas al ámbito educativo, en un contexto de organización de los espacios y los tiempos, se puede diseñar una situación que plantee la utilización compartida de los espacios deportivos del centro en los tiempos de recreo, analizando las actividades que demanda el alumnado, la disponibilidad de estos, la experimentación de las posibilidades, realizando una propuesta formal de su distribución. Entre las propuestas ligadas al ámbito personal, en un contexto de consumo responsable, se puede diseñar una situación que implique abordar la necesidad de cuidar el medio ambiente, analizando elementos contaminantes, gastos de fabricación, basura generada y a partir de ello, construir materiales que pueden ser utilizados dentro del ámbito físico deportivo. Dentro de las propuestas relacionadas con el ámbito social, en un contexto de normas de convivencia dentro de la sesión de Educación Física, se puede diseñar una situación que implique la reflexión sobre la influencia de la actitud individual dentro de un grupo, analizando diferentes posibilidades, poniendo en común sus impresiones y diseñar finalmente unas normas de convivencia propias del grupo de clase. A nivel del ámbito profesional, en un contexto de trabajo en equipo, se puede diseñar una situación que suponga un reparto de roles y responsabilidades en la organización de un evento artístico, analizando las características individuales de los componentes, las necesidades de la actividad, poniendo en práctica las ideas

### **ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PRÁCTICAS**

1.-La programación es abierta, por lo tanto, susceptible de adecuaciones, modificaciones o introducción de alguna innovación educativa. Con el fin de conseguir el perfeccionamiento del programa y un mejor ajuste del proceso enseñanza-aprendizaje.

2. - La normativa para el correcto desarrollo de la clase es la siguiente:

-La clase comienza con un calentamiento 2 minutos después de que toque el timbre. Los alumnos que se incorporen después podrán participar en la sesión, aunque se les anotará una falta de puntualidad. La falta de puntualidad reiterada (tres retrasos) será considerada falta injustificada.

-Los alumnos deben asistir a clase con la indumentaria adecuada para la práctica de la actividad física. En caso de no traerla, el profesor decidirá si el alumno puede participar en la sesión.

-El grupo es responsable del material que utiliza. En caso de que éste sufra desperfectos por un uso inadecuado o se extravíe, toda la clase se responsabilizará de forma solidaria y repondrá el material dañado o perdido.

3.- Cuando el alumno falte a clase, deberá presentar el justificante al profesor el día que se reincorpore (salvo casos excepcionales). En caso de no hacerlo, el profesor considerará esa falta como no justificada.

4.- Los alumnos deben calentar siempre, los primeros meses dirigidos por el profesor, cuando este crea oportuno, un alumno dirigirá el calentamiento, presentando una reseña escrita del mismo, que será valorada como una nota más de la evaluación.

5. - Se favorecerá la formación de grupos en el trabajo.

6.- Los contenidos específicos de las sesiones deben estar dirigidos a ambos sexos, no primando las capacidades más acentuadas en uno u otro sexo.

7. – El profesor debe tener en cuenta los diferentes niveles de conocimientos y práctica de los alumnos para establecer las secuencias de aprendizaje.

8. - Los contenidos y tareas de cada sesión deben favorecer la autoafirmación y seguridad en sí mismos de los alumnos.

9. –El profesor intentará ajustar las tareas y sus requerimientos a los objetivos, estándares de aprendizaje y a los alumnos. Buscando un nivel medio-alto, no a la baja.

10. - Los sistemas, métodos y estilos de enseñanza a emplear serán decididos por el profesor, en función de los aprendizajes y de los alumnos.

## **MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN ESO**

Entendiendo el currículo en sentido abierto y flexible, sabemos que los contenidos deben adecuarse a las características, necesidades y diferencias del alumnado. En los casos que sea necesario, debe concretarse para cada uno de los alumnos y alumnas en función de la atención especial que requiera cada caso, y teniendo siempre en cuenta el DUA (diseño universal de aprendizaje).

Podemos encontrar:

- Alumnos y alumnas que muestran deficiencias de tipo motor, sensorial, intelectual y/o social, capaces de trabajar los mismos contenidos que los demás, aunque deben facilitárseles recursos materiales y adaptaciones curriculares de diferente índole: adaptación en los objetivos del área de Educación física, adecuación de los contenidos (priorización, secuenciación y/o temporalización), ajustes en la evaluación...
- Alumnos y alumnas lesionados puntualmente o que padecen enfermedades crónicas (asma, diabetes, etc.) y, consecuentemente, tienen una desventaja a nivel orgánico y funcional que no les permite participar de la misma manera que a

los demás durante la práctica física. En ocasiones, es aconsejable la no participación motriz durante un tiempo más o menos prolongado. Las circunstancias que causan esta imposibilidad resultan variadas:

- Enfermedad común o intervenciones quirúrgicas.
  - Lesión ósea, tendinosa, muscular o ligamentosa.
  - Diabéticos, cuando presenta un cuadro de hipoglucemia (valores  $\leq 60$  mg/dl) o hiperglucemia con valores por encima de 250 mg/dl.
  - Asmáticos, cuando se produce una situación de ansiedad, intensidad de la actividad por encima de sus posibilidades, realización de la actividad en un lugar de riesgo para ellos o cuando la climatología aconseja la práctica programada.
  - Alérgicos.
  - Otros.
- Los alumnos que pierdan la condición de deportistas de alto nivel y alto rendimiento antes de la finalización del curso serán evaluados como el resto del alumnado según la Normativa vigente: RD 971/2007 del 13 de Julio y la ORDEN EDU/1076/2016 de 19 de Diciembre. En caso de que el Departamento estime que el período de tiempo hasta la evaluación no permite que el alumno pueda seguir el proceso de enseñanza-aprendizaje con garantías de ser evaluado como el resto del alumnado, establecemos el procedimiento evaluativo de la realización de un trabajo de los propuestos en los diferentes cursos, completándose dicha evaluación con un examen teórico con preguntas sobre dicho trabajo y, en caso de que este supuesto ocurra durante el tercer trimestre, también sobre la teoría del curso (3º, 4º y 1º de Bachillerato)

Estas circunstancias son las más frecuentes y pueden abordarse si se conocen y se prevén con antelación. **Para aquellos casos más complejos o cualquier casuística concreta, por ejemplo una discapacidad sensorial, motórica o cognitiva, nos atenderemos a la legislación correspondiente y llegado el caso, se realizará la correspondiente adaptación Curricular específica en colaboración con el Departamento de Orientación.**

En los casos en los que se produzca una indisposición puntual y no se haya acudido al médico el estudiante deberá presentar una nota de sus padres en la que se explique la situación. Cuando la situación se prolongue más de una clase o se haya acudido al médico será indispensable la presentación del informe médico. En los casos en los que la imposibilidad de realizar la clase se extienda por encima de un mes de duración, es condición indispensable que el alumnado **SOLICITE LA ADAPTACIÓN CURRICULAR DE LA ASIGNATURA** con los procedimientos que el propio Departamento de Educación Física y el Centro determinen. Sin este requisito, el alumno será evaluado sin adaptaciones en su currículum.

Los alumnos con alguna discapacidad que les impida realizar ejercicios físicos y **hayan solicitado la adaptación curricular, SUSTITUIRÁN** esos contenidos por:

- **Trabajos teóricos**, uno por evaluación, sobre los contenidos de la asignatura. Estos trabajos podrán ser también sobre libros o artículos de revistas que el profesor considere interesante para la formación del alumno. En la entrega de los trabajos, el alumno debe ceñirse estrictamente a las normas que, al respecto figuran en el tablón de anuncios del gimnasio. Las normas, estructura y contenidos para desarrollar estos trabajos están expuestos más adelante. Si el profesor ha llevado a cabo algún cambio en la temporalización, podrá proponer al alumno trabajos o tareas diferentes a los expuestos en el tablón de anuncios, relacionados con los contenidos vistos durante el tiempo que haya estado convaleciente y sin poder llevar a cabo actividad física.
- **Diario de clase**. Los alumnos tendrán que recoger por escrito las actividades que sus compañeros de clase llevan a cabo en la práctica, detallando los ejercicios de calentamiento, juegos o actividades de la parte principal de la clase, especificando la técnica, reglas, material, etc y vuelta a la calma.
- **Actividades coordinativas de tipo malabar**. Variarán según el curso en el que esté el alumno. Éste asistirá a clase con su propio material, para practicar este contenido.

El profesor decidirá si debe llevar a cabo las 3 propuestas o solo alguna de ellas, dependerá de la participación que el alumno pueda tener en las clases. En todo caso será comunicado al alumno en cada caso concreto.

### **PLAN DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN**

- Se propondrá la realización de trabajos relacionados con los contenidos que no se hayan podido impartir.
- Se han publicado en los tabloneros de anuncios del gimnasio planes de trabajo físico para mejorar todas y cada una de las capacidades físicas básicas, de manera que al alumnado pueda recuperar o mejorar su Condición Física.
- En los tabloneros de anuncios del gimnasio se propone la realización de un trabajo por trimestre para compensar la pérdida de conocimientos teóricos.

### **PLANES ENRIQUECIMIENTO**

- Se propondrá al alumno la realización de trabajos de profundización en la materia.
- En los tabloneros de anuncios del gimnasio se han publicado planes de entrenamiento que les permitirán mejorar aún más sus capacidades físicas y perceptivo-motrices.
- Se informará al alumno de las posibilidades que le ofrece su entorno para llevar a cabo actividad física en horario extraescolar

## SECUENCIACIÓN DE LAS PRUEBAS DE MALABARES PARA ALUMNOS CON ADAPTACIONES CURRICULARES

### PROGRAMA DE MALABARES E INSTRUCCIONES PARA ALUMNOS CON ADAPTACIÓN CURRICULAR EN

#### 1º ESO

\* Los alumnos que sólo van a estar con Adaptación Curricular durante una evaluación SIEMPRE harán las habilidades propuestas para la primera evaluación de su curso (independientemente de que sea la segunda o la tercera evaluación). Aquellos alumnos que dominen las habilidades de su curso y evaluación pueden seguir avanzando con las del siguiente nivel (evaluación).

\* Todas las habilidades serán realizadas TRES VECES (tres intentos).

\* Un “CICLO” es cuando realizamos una habilidad propuesta y la pelota con la que comenzamos el primer movimiento lo vuelve a realizar por segunda vez desde que comenzó a ejecutarse (por ejemplo, en “la fuente” con dos bolas, cinco ciclos supondrán lanzar cada bola 5 veces: 10 movimientos en total).

Serán **calificados positivamente** en el apartado correspondiente a las habilidades malabares (80%) aquellos alumnos que consigan:

**1ª EVALUACIÓN con adaptación curricular:** En tres intentos, ser capaz de realizar CUATRO CICLOS completos o bien 8 SEGUNDOS sin error de las siguientes habilidades en tres intentos:

- Lanzar dos pelotas paralelas con la mano dominante (la “fuente”).

- Lanzar tres pelotas con las dos manos en el sitio (“el 8 de 3 bolas”).

CURSO:	1 punto	2 Ptos.	3 Ptos.	4 Ptos.	5 Ptos.	6 Ptos.	7 Ptos.	8 Ptos.	9 Ptos.	10 Ptos.
ALUMNO/A:	Lo intenta	1 Ciclo 2”	2 Ciclos 4”	3 Ciclos 6”	4 Ciclos 8”	4 Ciclos 8” sin despla- zarse	5 Ciclos 10” sin despla- zarse	5 Ciclos 10” sin despla- zarse, las bolas suben lo mismo	7 Ciclos 14” sin despla- zarse, las bolas suben lo mismo	10 Cicl. 20” sin despla- zarse, las bolas suben lo mismo
“OCHO DE 3 BOLAS”										
“FUENTE” CON 2 BOLAS										

**2ª EVALUACIÓN con adaptación curricular:** En tres intentos, ser capaz de realizar los ejercicios anteriores (los de la 1ª evaluación) de manera **intercalada, alternándolos dos veces completas**, al menos, **con tres ciclos en cada variante**: hacer el primer ejercicio (“la fuente”) tres ciclos completos o más veces y, sin parar, añadir otra pelota y hacer el segundo ejercicio propuesto (“ocho de tres bolas”) también durante al menos tres ciclos completos, repitiendo todo ello dos veces.

Consejería de Educación

IES JUAN DE JUNI  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

3ª EVALUACIÓN con adaptación curricular: En tres intentos, ser capaz de hacer la tarea propuesta para la segunda evaluación pero en movimiento: **con desplazamiento hacia atrás y hacia delante, recorriendo la anchura del gimnasio con fluidez y seguridad, ida y vuelta.**

\*En la segunda y tercera evaluación el alumno obtiene 2 puntos al conseguir pasar cada transición en su coreografía (paso de una habilidad a otra), hasta un total de 8 puntos (cuatro repeticiones en total), quedando los dos restantes para la valoración de la “fluidez” y la “constancia”: moverse con comodidad sin aparentes cambios de velocidad y manteniendo homogeneidad en la altura alcanzada por el malabar.

## 2º ESO

\* Los alumnos que sólo van a estar con Adaptación Curricular durante una evaluación SIEMPRE harán las habilidades propuestas para la primera evaluación de su curso (independientemente de que sea la segunda o la tercera evaluación). Aquellos alumnos que dominen las habilidades de su curso y evaluación pueden seguir avanzando con las del siguiente nivel (evaluación).

\* Todas las habilidades serán realizadas TRES VECES (tres intentos).

\* Un “CICLO” es cuando realizamos una habilidad propuesta y la pelota con la que comenzamos el primer movimiento lo vuelve a realizar por segunda vez desde que comenzó a ejecutarse (por ejemplo, en “la fuente” con dos bolas, cinco ciclos supondrán lanzar cada bola 5 veces: 10 movimientos en total).

Serán **calificados positivamente** en el apartado correspondiente a las habilidades malabares (80%) aquellos alumnos que consigan:

**1ª EVALUACIÓN** con adaptación curricular: En tres intentos, ser capaz de realizar CUATRO CICLOS completos o bien 8 SEGUNDOS sin error de las siguientes habilidades en tres intentos:

- Lanzar dos pelotas paralelas con la mano dominante (la “fuente”).
- Lanzar dos pelotas paralelas con la mano no dominante (la “fuente”).
- “Rueda”: lanzar dos pelotas en trayectoria elíptica o bien circular.
- Lanzar tres pelotas con las dos manos en el sitio (“el 8 de 3 bolas”).

	1 punto	2 Ptos.	3 Ptos.	4 Ptos.	5 Ptos.	6 Ptos.	7 Ptos.	8 Ptos.	9 Ptos.	10 Ptos.
	Lo intenta	1 Ciclo 2”	2 Ciclos 4”	3 Ciclos 6”	4 Ciclos 8”	4 Ciclos 8” sin despla- zarse	5 Ciclos 10” sin despla- zarse	5 Ciclos 10” sin despla- zarse, las bolas suben lo mismo	7 Ciclos 14” sin despla- zarse, las bolas suben lo mismo	10 Cicl. 20” sin despla- zarse, las bolas suben lo mismo
“FUENTE” CON 2 BOLAS										
RUEDA 2 BOLAS										
“OCHO DE 3 BOLAS”										
“FUENTE” mano no dominante										

**2ª EVALUACIÓN** con adaptación curricular: En tres intentos, ser capaz de realizar los ejercicios anteriores (los de la 1ª evaluación) de manera **intercalada, alternándolos dos veces completas**, al menos, **con tres ciclos en cada variante**: hacer el primer ejercicio (“la fuente”) tres ciclos completos o más veces, cambiar esta trayectoria paralela a otra elíptica (o circular) y, sin parar, añadir otra pelota y hacer el segundo ejercicio propuesto (“ocho de tres bolas”) también durante al menos tres ciclos completos, repitiendo todo ello dos veces y continuar con dos pelotas en la mano no dominante (“fuente”).

**3ª EVALUACIÓN** con adaptación curricular: En tres intentos, ser capaz de hacer la tarea propuesta para la segunda evaluación pero en movimiento: **con desplazamiento hacia atrás y hacia delante, recorriendo la anchura del gimnasio con fluidez y seguridad, ida y vuelta.**

\*En la segunda y tercera evaluación el alumno obtiene 2 puntos al conseguir pasar cada transición en su coreografía (paso de una habilidad a otra), hasta un total de 8 puntos (cuatro repeticiones en total), quedando los dos restantes para la valoración de la “fluidez” y la “constancia”: moverse con comodidad sin aparentes cambios de velocidad y manteniendo homogeneidad en la altura alcanzada por el malabar.

### 3º ESO

\* Los alumnos que sólo van a estar con Adaptación Curricular durante una evaluación SIEMPRE harán las habilidades propuestas para la primera evaluación de su curso (independientemente de que sea la segunda o la tercera evaluación). Aquellos alumnos que dominen las habilidades de su curso y evaluación pueden seguir avanzando con las del siguiente nivel (evaluación).

\* Todas las habilidades serán realizadas TRES VECES (tres intentos).

\* Un “CICLO” es cuando realizamos una habilidad propuesta y la pelota con la que comenzamos el primer movimiento lo vuelve a realizar por segunda vez desde que comenzó a ejecutarse (por ejemplo, en “la fuente” con dos bolas, cinco ciclos supondrán lanzar cada bola 5 veces: 10 movimientos en total).

Serán **calificados positivamente** en el apartado de habilidades malabares (80%) aquellos alumnos que consigan:

**1ª EVALUACIÓN con adaptación curricular:** En tres intentos, ser capaz de realizar CUATRO CICLOS completos o bien 8 SEGUNDOS sin error de las siguientes habilidades en tres intentos:

- Lanzar dos pelotas paralelas con la mano dominante (la “fuente”).
- Lanzar dos pelotas paralelas con la mano no dominante (la “fuente”).
- “Rueda A”: lanzar dos pelotas en trayectoria elíptica o bien circular en plano paralelo al ejecutante, cambiando de sentido.
- “Rueda B”: igual al anterior pero en plano perpendicular al ejecutante.
- Lanzar tres pelotas con las dos manos en el sitio (“el 8 de 3 bolas”) y alternar este ejercicio con el mismo realizado con rebote contra la pared sin parar.

CURSO:	1 punto	2 Ptos.	3 Ptos.	4 Ptos.	5 Ptos.	6 Ptos.	7 Ptos.	8 Ptos.	9 Ptos.	10 Ptos.
ALUMNO/A:	Lo intenta	1 Ciclo 2”	2 Ciclos 4”	3 Ciclos 6”	4 Ciclos 8”	4 Ciclos 8” sin desplazarse	5 Ciclos 10” sin desplazarse	5 Ciclos 10” sin desplazarse, las bolas suben lo mismo	7 Ciclos 14” sin desplazarse, las bolas suben lo mismo	10 Ciclos 20” sin desplazarse, las bolas suben lo mismo
“FUENTE” mano dominante										
“FUENTE” mano no dominante										
“RUEDA A” 2 BOLAS										
“RUEDA B” 2 BOLAS										
“OCHO DE 3 BOLAS”										

**2ª EVALUACIÓN con adaptación curricular:** En tres intentos, ser capaz de realizar los ejercicios anteriores (los de la 1ª evaluación) de manera **intercalada, alternándolos dos veces completas**, al menos, **con tres ciclos en cada variante**: hacer el primer ejercicio (“la fuente”) tres ciclos completos o más veces, cambiar esta trayectoria paralela a otra elíptica o circular (primero paralela y luego perpendicular al ejecutante) y, sin parar, añadir otra pelota y hacer el

segundo ejercicio propuesto (“ocho de tres bolas”) también durante al menos tres ciclos completos. Después se repite el mismo esquema anterior con la mano no dominante.

**3ª EVALUACIÓN con adaptación curricular:** En tres intentos, ser capaz de hacer la tarea propuesta para la segunda evaluación pero en movimiento: **con desplazamiento hacia atrás y hacia delante, recorriendo la anchura del gimnasio con fluidez y seguridad, ida y vuelta.**

\*En la segunda y tercera evaluación el alumno obtiene 2 puntos al conseguir pasar cada transición en su coreografía (paso de una habilidad a otra), hasta un total de 8 puntos (cuatro repeticiones en total), quedando los dos restantes para la valoración de la “fluidez” y la “constancia”: moverse con comodidad sin aparentes cambios de velocidad y manteniendo homogeneidad en la altura alcanzada por el malabar.

## 4º ESO

\* Los alumnos que sólo van a estar con Adaptación Curricular durante una evaluación SIEMPRE harán las habilidades propuestas para la primera evaluación de su curso (independientemente de que sea la segunda o la tercera evaluación). Aquellos alumnos que dominen las habilidades de su curso y evaluación pueden seguir avanzando con las del siguiente nivel (evaluación).

\* Todas las habilidades serán realizadas TRES VECES (tres intentos).

\* Un **“CICLO”** es cuando realizamos una habilidad propuesta y la pelota con la que comenzamos el primer movimiento lo vuelve a realizar por segunda vez desde que comenzó a ejecutarse (por ejemplo, en “la fuente” con dos bolas, cinco ciclos supondrán lanzar cada bola 5 veces: 10 movimientos en total).

Serán **calificados positivamente** en el apartado de habilidades malabares (80%) aquellos alumnos que consigan:

**1ª EVALUACIÓN con adaptación curricular:** En tres intentos, ser capaz de realizar CUATRO CICLOS completos o bien 8 SEGUNDOS sin error de las siguientes habilidades en tres intentos:

- Lanzar dos pelotas paralelas con la mano dominante (la “fuente”) incorporando una tercera con la otra mano (ésta deberá coincidir en su ascenso con una de la otra mano).
- Lanzar dos pelotas paralelas con la mano no dominante (“fuente”).
- “Rueda A”: lanzar dos pelotas en trayectoria elíptica o bien circular en plano paralelo al ejecutante, cambiando de sentido.
- “Rueda B”: igual al anterior pero en plano perpendicular al ejecutante.
- “Ocho de 3 bolas” con dos variantes (con rebote contra la pared y subiendo una pelota más que el resto en cada ciclo).

CURSO:	1 punto	2 Ptos.	3 Ptos.	4 Ptos.	5 Ptos.	6 Ptos.	7 Ptos.	8 Ptos.	9 Ptos.	10 Ptos.
ALUMNO/A:	Lo intenta	1 Ciclo 2”	2 Ciclos 4”	3 Ciclos 6”	4 Ciclos 8”	4 Ciclos 8” sin desplazarse	5 Ciclos 10” sin desplazarse	5 Ciclos 10” sin desplazarse, las bolas suben lo mismo	7 Ciclos 14” sin desplazarse, las bolas suben lo mismo	10 Cicl. 20” sin desplazarse, las bolas suben lo mismo
“FUENTE” mano dominante + 1 bola										
“FUENTE” mano no dominante										
“RUEDA A” 2 BOLAS										
“RUEDA B” 2 BOLAS										

"8 DE 3 BOLAS" y variantes										
-------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**2ª EVALUACIÓN con adaptación curricular:** En tres intentos, ser capaz de realizar los ejercicios anteriores (los de la 1ª evaluación) de manera **intercalada**, al menos, **con tres ciclos en cada variante**: hacer el primer ejercicio ("la fuente") tres ciclos completos o más veces, cambiar esta trayectoria paralela a otra elíptica o circular (primero perpendicular y luego paralela al ejecutante) y, sin parar, añadir otra pelota (fuente +1 bola), terminando el enlace con el "ocho de tres bolas" y sus dos variantes. Después se repite el mismo esquema anterior con la mano no dominante.

**3ª EVALUACIÓN con adaptación curricular:** En tres intentos, ser capaz de hacer la tarea propuesta para la segunda evaluación pero en movimiento: **con desplazamiento hacia atrás y hacia delante, recorriendo la anchura del gimnasio con fluidez y seguridad, ida y vuelta.**

\*En la segunda y tercera evaluación el alumno obtiene 2 puntos al conseguir pasar cada transición en su coreografía (paso de una habilidad a otra), hasta un total de 8 puntos (cuatro repeticiones en total), quedando los dos restantes para la valoración de la "fluidez" y la "constancia": moverse con comodidad sin aparentes cambios de velocidad y manteniendo homogeneidad en la altura alcanzada por el malabar.

## CALIFICACIÓN DE LOS ALUMNOS CON ADAPTACIONES CURRICULARES

Se tendrán en cuenta las siguientes actividades a la hora de decidir el grado de consecución de los indicadores de logro:

- ✚ Actividades de malabares
- ✚ Diario de clase: Tendrá que incluir con detalle todas la actividades realizadas durante el calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.
- ✚ Trabajo teórico: Debe presentarse obligatoriamente para poder evaluar los malabares, dentro de la fecha establecida. La presentación fuera de plazo supone suspender la evaluación.
  - Contenidos (80%): deben tratarse todos los puntos que constan en la descripción de los trabajos (1'6 puntos máximo).
  - Presentación (20%): se tendrá en cuenta la limpieza, caligrafía, dibujos y representaciones gráficas, esquemas, bibliografía, etc. (0'4 puntos máximo).
  - En caso de que el profesor estime oportuno realizar una prueba teórica sobre el trabajo, ésta supondrá un 10% adicional, por lo que las habilidades de malabares pasarían a ponderar un 70% del total.

Estos contenidos sustituyen a la/s parte/s que el departamento determine que hay que adaptar. **Si hubiera alguna actividad física que se pudiera realizar, o el profesor lo estima oportuno, podría eliminarse alguna de estas tareas y se aplicaría la fórmula aritmética que rige para los demás alumnos en la determinación de su calificación.**

Los alumnos que no presenten los trabajos propuestos no podrán promediar con el diario de clase o los malabares y suspenderán dicha evaluación.

Los alumnos que tengan que presentarse a la **convocatoria extraordinaria**, irán con el **programa de malabares de todo el curso** y deberán presentar **trabajos diferentes** de los que se hicieron en la convocatoria ordinaria (uno por evaluación).

## **ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DE MATERIA PENDIENTE EN ESO**

Todos los alumnos que no superen la asignatura y pasen al curso siguiente con ella pendiente deben presentar tres trabajos (uno por evaluación) del curso suspendido.

***La no presentación de uno o más trabajos, en la fecha propuesta por el Departamento, supondrá la obtención de una calificación negativa.*** Así mismo estos alumnos deben ceñirse a la normativa que sobre trabajos teóricos, figura en el tablón de anuncios del Gimnasio.

Aquellos alumnos que el día de la prueba no pudiesen realizar dicha prueba por lesión o enfermedad, deberán presentar informe médico fehaciente. Se sustituirá las pruebas físicas (aquellas que no puedan realizar) por examen oral de los trabajos presentados.

Para superar las pruebas relativas a la Condición Física, las marcas o puntuaciones obtenidas en el curso presente serán válidas para aprobar siempre que se obtengan 5 puntos, respecto al baremo del curso actual. Todos los alumnos tienen a su disposición planes de trabajo sobre las pruebas físicas, en el tablón de anuncios del gimnasio. Todos aquellos contenidos relacionados con Cualidades Motrices, Juegos y Deportes, Expresión Corporal o Actividades en el Medio Natural, se tendrá en cuenta la evolución del alumno en el presente curso. Al ser una materia eminentemente práctica, en la cual hay una evolución de las habilidades básicas a las específicas, será posible la evaluación teniendo en cuenta los resultados que obtenga en las pruebas de habilidad del curso que está realizando.

El 70% de la nota de estos alumnos dependerá de las notas obtenidas en el presente curso, es decir, el grado de consecución de los indicadores de logro del presente curso, el 30% restante dependerá de los trabajos que entregué en relación con los indicadores de logro del curso que tiene pendiente.

Aquellos alumnos que no cursen la materia de Educación Física durante el curso actual, y tengan pendiente la del curso precedente deberán llevar a cabo una batería de pruebas físicas, que serán las siguientes:

Pruebas resistencia cardiorrespiratoria (Course navette), salto horizontal, balón medicinal, velocidad (50 metros), test de plancha isométrica y flexibilidad.

En la asignatura de Educación Física tanto los aprendizajes como la mejora de las Capacidades Físicas llevan bastante tiempo para que el organismo se adapte, en el tablón de anuncios del gimnasio disponen de planes de trabajo para que los alumnos consulten y planifiquen sus entrenamientos.

Todos los alumnos con la materia pendiente, al igual que aquellos alumnos que hayan suspendido alguna evaluación del curso ordinario, tienen en el tablón de anuncios, planes de trabajo conducentes a la mejora de las capacidades físicas, con la finalidad de mejorarlas y así poder superar la asignatura.

## **CALIFICACIÓN DE LOS ALUMNOS CON LA ASIGNATURA PENDIENTE EN ESO**

Queda de la siguiente manera:

- ✚ NOTAS CURSO ACTUAL: 70%
- ✚ TRABAJOS CONTENIDOS CURSO PENDIENTE: 30% (trabajos teóricos).
  - Contenidos: 80%
  - Presentación: 20%

**Alumnos que no cursen la materia:** 50% test de Condición Física y 50% trabajos teóricos.

## **BACHILLERATO**

### **OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA**

El Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan (en **negrita** reflejamos aquellas en las que la Educación Física hace más hincapié):

- 1) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.**
- 2) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia**
- 3) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.**

- 4) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- 5) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su Comunidad Autónoma.
- 6) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- 7) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- 8) 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.**
- 9) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- 10) **Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.**
- 11) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- 12) **Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico mental, así como medio de desarrollo personal y social.**
- 13) **Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura responsable**
- 14) **Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.**

## **INTRODUCCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA**

La Educación Física en bachillerato da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior, ayudando a construir, desarrollar y consolidar en el alumnado su competencia motriz, junto con el resto de las competencias clave, favoreciendo así su desarrollo personal y social. A ello contribuirá el fuerte carácter global e interdisciplinar que tiene la Educación Física con el resto de las materias que configuran el currículo de la etapa, con el movimiento como elemento esencial e indisoluble del aprendizaje. La materia en esta etapa culminará los aprendizajes iniciados anteriormente para conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporeidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motriz, integre actitudes eco-socialmente responsables y afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices, contribuyendo a lograr los objetivos aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible. Dado el carácter propedéutico de bachillerato, es necesario desde esta materia abordar la evolución de los estudios superiores y las profesiones relacionadas con la actividad físico-deportiva, dotando al alumnado de criterios de valoración de la oportunidad que suponen para su proyecto vital, sin olvidar la promoción del uso adecuado de su tiempo libre.

## **COMPETENCIAS CLAVE EN BACHILLERATO**

De conformidad con el artículo 16.1 del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, las competencias clave son las siguientes:

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

El nivel de desarrollo de las competencias clave que el alumnado debe lograr al finalizar la etapa de bachillerato se identifica a partir de una serie de descriptores operativos que concretan y contextualizan la adquisición de cada una de estas.

Estos descriptores operativos fundamentan el resto de decisiones curriculares, conectan las competencias clave con las competencias específicas, justifican las decisiones metodológicas de los docentes, fijan el diseño de situaciones de aprendizaje y referencian la evaluación de los aprendizajes del alumnado.

Las competencias y los objetivos de la etapa están íntimamente relacionados. Se entiende que el dominio de cada una de ellas contribuye al logro de los objetivos y viceversa.

A continuación paso a describir cada una de las competencias mencionadas anteriormente:

### *Competencia en comunicación lingüística (CCL)*

La competencia en comunicación lingüística es la habilidad de identificar, comprender, expresar, crear e interpretar conceptos, pensamientos, sentimientos, hechos y opiniones de forma oral (escuchar y hablar), escrita (leer y escribir) o signada, mediante materiales visuales, sonoros o de audio y digitales en las distintas disciplinas y contextos. Esto implica interactuar eficazmente con otras personas, de manera respetuosa, ética, adecuada y creativa en todos los posibles ámbitos y contextos sociales y culturales, tales como la educación y la formación, la vida privada, el ocio o la vida profesional. El desarrollo de esta competencia constituye la base para el pensamiento propio y para la construcción del aprendizaje posterior en todos los ámbitos del saber, y está vinculado a la reflexión acerca del funcionamiento de la lengua en los géneros discursivos de cada área del conocimiento, así como a los usos de la oralidad, la escritura o la signación para pensar y para aprender, además de hacer posible la dimensión estética del lenguaje y el disfrute de la cultura literaria.

### *Competencia plurilingüe (CP)*

La competencia en comunicación plurilingüe es la habilidad de utilizar distintas lenguas de forma adecuada y efectiva para el aprendizaje y la comunicación. En líneas generales, comparte las principales capacidades de la competencia en comunicación lingüística, es decir, identificar, comprender, expresar, crear e interpretar conceptos, pensamientos, sentimientos, hechos y opiniones de forma oral, escrita y signada en diversos contextos sociales y culturales de acuerdo con los deseos o las necesidades de cada cual. Además, esta competencia supone reconocer y respetar los perfiles lingüísticos individuales. También implica aprovechar las experiencias propias para desarrollar estrategias que permitan mediar y hacer transferencias entre lenguas, incluidas las clásicas, y, en su caso, mantener y adquirir destrezas en la(s) lengua(s) materna(s), así como en las lenguas oficiales. Integra, asimismo, dimensiones históricas e interculturales orientadas a conocer, valorar y respetar la diversidad lingüística y cultural de la sociedad con el objetivo de fomentar la convivencia democrática.

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

De sus siglas en inglés “*Science, Technology, Engineering & Mathematics*”, la competencia STEM integra la comprensión del mundo, junto a los cambios causados por la actividad humana, utilizando el pensamiento y la representación matemática, los métodos científicos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno a partir de la responsabilidad de cada individuo como ciudadano. Así, la competencia matemática es la habilidad de desarrollar y aplicar la perspectiva y el razonamiento matemáticos, junto a sus herramientas de pensamiento y representación, al objeto de describir, interpretar y predecir distintos fenómenos que permitan resolver problemas en situaciones cotidianas. La competencia en ciencia es la habilidad de comprender y explicar el mundo natural y social utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluidas la observación, la experimentación y la contrastación, con el fin de plantear preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas para así poder interpretar, conservar y mejorar el mundo natural y el contexto social. La competencia en tecnología e ingeniería comprende la aplicación de los conocimientos y metodologías propios de las ciencias en respuesta a lo que se percibe como deseos o necesidades humanas en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.

#### *Competencia digital (CD)*

La competencia digital es aquella que implica el uso creativo, seguro, crítico, saludable, sostenible y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, en el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas. Incluye la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la alfabetización mediática, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la propiedad intelectual, la privacidad, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico.

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

La competencia personal, social y de aprender a aprender es la habilidad de reflexionar sobre uno mismo, gestionar el tiempo y la información eficazmente, colaborar con otros de forma constructiva, mantener la resiliencia y gestionar el aprendizaje y la carrera propios. Incluye la habilidad de hacer frente a la incertidumbre y la complejidad, adaptarse a los cambios, iniciar, organizar y persistir en el aprendizaje, contribuir al propio bienestar físico y emocional, conservar la salud física y mental, y ser capaz de llevar una vida saludable y orientada al futuro, expresar empatía y gestionar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

### *Competencia ciudadana (CC)*

La competencia ciudadana es la habilidad de actuar como ciudadanos responsables y participar plenamente de forma responsable y constructiva en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y fenómenos básicos relativos al individuo, a la organización del trabajo, a las estructuras sociales, económicas, culturales, jurídicas y políticas, así como al conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso con la sostenibilidad, en especial con el cambio demográfico y climático en el contexto mundial.

### *Competencia emprendedora (CE)*

La competencia emprendedora es la habilidad de la persona para actuar con arreglo a oportunidades e ideas que aparecen en diferentes contextos, y transformarlas en actividades personales, sociales y profesionales que generen resultados de valor para otros. Se basa en la innovación, la creatividad, el pensamiento crítico y la resolución de problemas, en tomar la iniciativa, la perseverancia, la asunción de riesgos y la habilidad de trabajar tanto individualmente como de manera colaborativa en la planificación y gestión de proyectos de valor financiero, social o cultural adoptando planteamientos éticos.

*Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)* La competencia en conciencia y expresión culturales implica comprender y respetar diferentes formas en que las ideas, las emociones y el significado se expresan de forma creativa y se comunican en las distintas culturas, así como a través de una serie de artes y otras manifestaciones culturales. Implica esforzarse por comprender, desarrollar y expresar las ideas propias y un sentido de pertenencia a la sociedad o de desempeñar una función en esta en distintas formas y contextos.

## **PERFIL DE SALIDA**

**Descriptorios operativos:** Los descriptorios operativos identifican el nivel de desarrollo de cada competencia clave que el alumnado debe lograr al finalizar esta etapa, concretando los principios y los fines del sistema educativo referidos a este periodo. Se trata del elemento angular de todo el currículo, sobre el que convergen los objetivos de la etapa de bachillerato, además de ser el referente último de la evaluación de los aprendizajes del alumnado. Estos descriptorios operativos concretan y contextualizan la adquisición de cada una de las competencias clave en el ámbito escolar y en el proceso de desarrollo personal, social y formativo del alumnado.

A continuación expongo la relación de cada una de estas competencias clave con sus descriptorios operativos:

### *Competencia lingüística (CCL)*

#### **Descriptorios operativos**

CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con fluidez, coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales y académicos, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y argumentar sus opiniones como para establecer y cuidar sus relaciones interpersonales.

CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los distintos ámbitos, con especial énfasis en los textos académicos y de los medios de comunicación, para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera 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 de manera clara y rigurosa adoptando un punto de vista creativo y crítico a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

CCL4. Lee con autonomía obras relevantes de la literatura poniéndolas en relación con su contexto sociohistórico de producción, con la tradición literaria anterior y posterior y examinando la huella de su legado en la actualidad, para construir y compartir su propia interpretación argumentada de las obras, crear y recrear obras de intención literaria y conformar progresivamente un mapa cultura.

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando y rechazando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

### *Competencia plurilingüe (CP)*

### **Descriptores operativos**

CP1. Utiliza con fluidez, adecuación y aceptable corrección una o más lenguas, además de la lengua familiar o de las lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas con espontaneidad y autonomía en diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.

CP2. A partir de sus experiencias, desarrolla estrategias que le permitan ampliar y enriquecer de forma sistemática su repertorio lingüístico individual con el fin de comunicarse de manera eficaz.

CP3. Conoce y valora críticamente la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal y anteponiendo la comprensión mutua como característica central de la comunicación, para fomentar la cohesión social.

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

### **Descriptores operativos**

STEM1. Selecciona y utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones propias de la modalidad elegida y emplea estrategias variadas para la resolución de problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario

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.

STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando y creando prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma colaborativa, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y evaluando el producto obtenido de acuerdo a los objetivos propuestos, la sostenibilidad y el impacto transformador en la sociedad.

STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de investigaciones de forma clara y precisa, en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos.) y aprovechando la cultura digital con ética y responsabilidad y valorando de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida para compartir y construir nuevos conocimientos.

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 en el ámbito local y global.

### *Competencia digital (CD)*

#### **Descriptorios operativos**

CD1. Realiza búsquedas avanzadas comprendiendo cómo funcionan los motores de búsqueda en internet aplicando criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y organizando el almacenamiento de la información de manera adecuada y segura para referenciarla y reutilizarla posteriormente.

CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales de forma individual o colectiva, aplicando medidas de seguridad y respetando, en todo momento, los derechos de autoría digital para ampliar sus recursos y generar nuevo conocimiento.

CD3. Selecciona, configura y utiliza dispositivos digitales, herramientas, aplicaciones y servicios en línea y los incorpora en su entorno personal de aprendizaje digital para comunicarse, trabajar colaborativamente y compartir información, gestionando de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red y ejerciendo una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

CD4. 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.

CD5. Desarrolla soluciones tecnológicas innovadoras y sostenibles para dar respuesta a necesidades concretas, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

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

#### **Descriptorios operativos**

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.

CPSAA3.1 Muestra sensibilidad hacia las emociones y experiencias de los demás, siendo consciente de la influencia que ejerce el grupo en las personas, para consolidar una personalidad empática e independiente y desarrollar su inteligencia.

CPSAA3.2 Distribuye en un grupo las tareas, recursos y responsabilidades de manera ecuánime, según sus objetivos, favoreciendo un enfoque sistémico para contribuir a la consecución de objetivos compartidos.

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)*

#### **Descriptorios operativos**

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. CC2. Reconoce, analiza y aplica en diversos contextos, de forma crítica y consecuente, los principios, ideales y valores relativos al proceso de integración europea, la Constitución Española, los derechos humanos, y la historia y el patrimonio cultural propios, a la vez que participa en todo tipo de actividades grupales con una actitud fundamentada en los principios y procedimientos democráticos, el compromiso ético con la igualdad, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial. CC3. 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 ecoddependencia 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)*

#### **Descriptorios operativos**

CE1. Evalúa necesidades y oportunidades y afronta retos, con sentido crítico y ético, evaluando su sostenibilidad y comprobando, a partir de conocimientos técnicos específicos, el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar y ejecutar ideas y soluciones innovadoras dirigidas a distintos contextos, tanto locales como globales, en el ámbito personal, social y académico con proyección profesional emprendedora. CE2. Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas que agilicen el trabajo

colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios, que lleven a la acción una experiencia o iniciativa emprendedora de valor. 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)*

### **Descriptorios operativos**

CCEC1. Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y artístico de cualquier época, contrastando sus singularidades y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad.

CCEC2. Investiga las especificidades e intencionalidades de diversas manifestaciones artísticas y culturales del patrimonio, mediante una postura de recepción activa y deleite, diferenciando y analizando los distintos contextos, medios y soportes en que se materializan, así como los lenguajes y elementos técnicos y estéticos que las caracterizan.

CCEC3.1 Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones con creatividad y espíritu crítico, realizando con rigor sus propias producciones culturales y artísticas, para participar de forma activa en la promoción de los derechos humanos y los procesos de socialización y de construcción de la identidad personal que se derivan de la práctica artística.

CCEC3.2 Descubre la autoexpresión, a través de la interacción corporal y la experimentación con diferentes herramientas y lenguajes artísticos, enfrentándose a situaciones creativas con una actitud empática y colaborativa, y con autoestima, iniciativa e imaginación.

CCEC4.1 Selecciona e integra con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para diseñar y producir proyectos artísticos y culturales sostenibles, analizando las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral que ofrecen sirviéndose de la interpretación, la ejecución, la improvisación o la composición.

CCEC4.2 Planifica, adapta y organiza sus conocimientos, destrezas y actitudes para responder con creatividad y eficacia a los desempeños derivados de una producción cultural o artística, individual o colectiva, utilizando diversos lenguajes, códigos, técnicas, herramientas y recursos plásticos, visuales, audiovisuales, musicales, corporales o escénicos, valorando tanto el proceso como el producto final y comprendiendo las oportunidades personales, sociales, inclusivas y económicas que ofrecen.

## **CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS DE ETAPA**

La materia Educación Física permite desarrollar en el alumnado las capacidades necesarias para alcanzar todos y cada uno de los objetivos de la etapa de bachillerato, contribuyendo en mayor grado a algunos de ellos, en los siguientes términos: La materia contribuirá a que el alumnado adquiera los valores democráticos que permitan construir una sociedad más justa y equitativa, desarrollando su madurez personal, utilizando los recursos de los que dispone, resolviendo de forma dialogada los conflictos surgidos y fomentando la solidaridad, el compañerismo, la honestidad y la solidaridad, que tan necesarios son para construir una sociedad plural, justa y equitativa. Desde el ámbito de la educación física se debe ayudar al alumnado a analizar y contrarrestar las desigualdades sociales existentes entre géneros, utilizando la oportunidad que brinda la actividad física, así como la información sobre referentes deportivos nacionales e internacionales a lo largo de la historia y actuales, impulsando la igualdad real entre las personas independientemente de sus condiciones personales, sociales o de cualquier otro tipo. Las características de la materia promueven la valoración por parte del alumnado de los avances científicos y tecnológicos relacionados con el cuidado del cuerpo, la salud, la mejora del material deportivo, junto con el respeto y la búsqueda de la sostenibilidad del medio ambiente. A lo largo de esta etapa se debe favorecer el desarrollo de proyectos y eventos deportivos, expresivos, solidarios y de cualquier índole educativa para potenciar la creatividad, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y en los demás. El desarrollo de todos estos proyectos contribuirá, además, a que el alumnado aprenda a usar de manera adecuada y responsable las tecnologías de información y comunicación, analizando críticamente las fuentes de información utilizadas. Esta materia es clave para lograr la autonomía del alumnado, favoreciendo su desarrollo personal y social, la consolidación de unos hábitos deportivos, higiénicos, y saludables, que permitan mejorar y mantener el bienestar físico y mental.

## **CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE**

La materia Educación Física contribuye a la adquisición de las distintas competencias clave en el bachillerato en la siguiente medida:

### *Competencia en comunicación lingüística*

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

### *Competencia plurilingüe*

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

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

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

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

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

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

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

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

## **CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL**

1. En todas las materias de la etapa se trabajarán las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso responsable, así como la educación para la convivencia escolar proactiva orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.
2. Igualmente, desde todas las materias se trabajarán las técnicas y estrategias propias de la oratoria que proporcionen al alumnado confianza en sí mismo, gestión de sus emociones y mejora de sus habilidades sociales. Asimismo, se desarrollarán actividades que fomenten el interés y el hábito de lectura, así como destrezas para una correcta expresión escrita.
3. Los centros educativos fomentarán la prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, así como los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, la paz, la democracia, la pluralidad, el respeto a los derechos humanos y al Estado de derecho, y el rechazo al terrorismo y a cualquier tipo de violencia.

4. Asimismo, garantizarán la transmisión al alumnado de los valores y oportunidades de la Comunidad de Castilla y León como una opción favorable para su desarrollo personal y profesional.

## **COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y VINCULACIONES CON LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS**

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, autorregular y mejorar su propia práctica motriz y sus estilos de vida en base a sus intereses y objetivos personales. Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad de la materia Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, los estilos de vida saludables, (alimentación saludable, no consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, actividad física y reducción del sedentarismo, descanso, uso apropiado de las nuevas tecnologías, buen trato), los procesos de activación, los mecanismos de relajación, el contacto con el medio natural, la educación postural, el cuidado e higiene 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, la intencionalidad de la mejora de sus capacidades 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 el 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. Por otra parte, dado el carácter propedéutico del bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su desempeño. El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista transdisciplinar en la Educación Física, 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, sin dejar de lado la necesidad de su utilización para buscar, seleccionar y comunicar información relevante para el aprendizaje motriz. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CD1, CD2, CD3, 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 alumnado debe adquirir progresivamente una actitud de superación, tomando el error como parte del aprendizaje. Es fundamental el análisis individual que haga de sus acciones, así como de la ayuda recibida por sus compañeros y compañeras en la toma de decisiones en las diferentes actividades planteadas. 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*, *tchoukball*, 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: STEM1, STEM2, 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, participar en las actividades con actitud colaborativa, respetar las normas, expresar propuestas, pensamientos y emociones, aprender de los demás, 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, respetar las diferencias individuales, incluidas otras formas de pensar y comunicarse. 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, culturales o de competencia motriz, como sí ocurre en ocasiones con las más predominantes o extendidas. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2, CC3.

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

Esta competencia 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 (especialmente la castellana y leonesa) podría abordarse a través de juegos tradicionales, populares y autóctonos, y danzas propias del folclore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses, entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos contenidos 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 ajenos a la salud de las personas o a la sana competición. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CD2, CPSAA1.2, CC1, CCEC1, CCEC3.2, CCEC4.1.

*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, los estudiantes de bachillerato deberán 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.

## **APRENDIZAJE INTERDISCIPLINAR DESDE LA MATERIA**

La interdisciplinariedad puede entenderse como una estrategia pedagógica que implica la interacción de varias disciplinas. El aprendizaje interdisciplinar proporciona al alumnado oportunidades para utilizar conocimientos y destrezas relacionadas con dos o más materias. A su vez, le permite aplicar capacidades en un contexto significativo, desarrollando su habilidad para pensar, razonar y transferir conocimientos, procedimientos y actitudes de una materia a otra. La Educación Física está relacionada con todas las materias que componen el currículo, pero guarda especial relación, entre otras, con las materias de Biología, Cultura Audiovisual, Artes Escénicas y Anatomía Aplicada. Algunos de los contenidos proclives al trabajo interdisciplinar pueden ser la construcción de elementos deportivos con material reciclado, el estudio de la naturaleza, el funcionamiento del propio cuerpo, el uso de mapas cartográficos y de orientación, el diseño de logotipos y campañas publicitarias deportivas o de fomento de la salud, las composiciones coreográficas con una base musical, creación y grabación de vídeos, el uso del lenguaje deportivo, el cálculo de distancias, los tiempos de paso en carreras y porcentajes de carga de trabajo, el estudio y la recreación de eventos deportivos históricos de ámbito local y comunitario, la lectura y trabajo sobre variados formatos textuales relacionados con el saber disciplinar, entre otros muchos.

## **DISEÑO DE LA EVALUACIÓN INICIAL**

Este tipo de evaluación se plantea con el fin de extraer los conocimientos previos de nuestros alumnos y poder programar de una manera eficiente y adaptada a sus necesidades.

La evaluación inicial se llevará a cabo durante el mes de Septiembre y la primera semana de Octubre.

Para llevar a cabo esta evaluación se tendrán en cuenta los Criterios de Evaluación del curso anterior.

Las pruebas y actividades que se realizarán serán las siguientes:

Pruebas de Condición Física: Resistencia, Fuerza, Flexibilidad y Velocidad. Con este tipo de test podremos conocer el estado físico de nuestros alumnos, aspecto

fundamental a la hora de planificar actividades con requerimientos físicos que puedan ser elevados para ellos.

Actividades y deportes de cooperación-oposición (Beisbol, ultimate, juego 10 pases...): Con este tipo de actividades comprobaremos el nivel de competencia motriz de nuestros alumnos, teniendo en cuenta aspectos como la coordinación, equilibrio, coordinación oculo-manual, oculo-pédica, visión espacial...

Este tipo de actividades también son útiles para conocer su nivel de tolerancia, respeto de las reglas o hacia los compañeros, trabajo en equipo, etc. Dada la multitud de situaciones motrices que se dan en este tipo de actividades podremos extraer información suficiente para confeccionar la Evaluación inicial de nuestros alumnos correctamente.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

### **Competencia específica 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.*

1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos. (CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)

1.2 Incorporar de forma autónoma, y según las preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, aplicando diferentes mecanismos de control de la intensidad. (STEM1, STEM2, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2)

1.3 Introducir en las rutinas diarias pautas de una alimentación saludable, una correcta educación postural y actividades de relajación, teniendo en cuenta las características y necesidades personales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5)

1.4 Desarrollar y afianzar hábitos saludables en la vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA5)

1.5 Favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)

1.6 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente en cualquier contexto, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA1.2)

1.7 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información escrita, visual o auditiva recibida. (CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CPSAA1.2)

1.8 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. (STEM2, STEM4, CD3, CD4, CPSAA1.2)

1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la mejora de su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM4, CD1, CD2)

## **Competencia específica 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.*

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)

2.2 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. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)

2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (STEM1, STEM2, CPSAA4, CE2, CE3)

2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de esas actividades, valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1.2, CE2, CE3)

### **Competencia específica 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.*

3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. (STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2) 3.2 Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (CCL1, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)

3.3 Establecer mecanismos de relación, entendimiento y comunicación con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales, de diálogo en la resolución de conflictos (incluso en otras lenguas) y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC2, CC3)

### **Competencia específica 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.*

4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, incluidas las pertenecientes a la cultura castellana y leonesa, analizando sus orígenes y evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (STEM5, CD2, CC1, CCEC1)

4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición, para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. (CD2, CPSAA1.2, CCEC3.2, CCEC4.1)

### **Competencia específica 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.*

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. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)

5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)

## **RELACIÓN ENTRE CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO**

<b>Competencia específica 1</b>	<b>Indicadores de logro</b>
1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos. (CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtiene niveles de condición física acordes al momento, edad y al curso en el que se encuentran.</li> <li>• Es capaz de elaborar un plan de entrenamiento para la mejora de su condición física, acorde a sus capacidades.</li> </ul>
1.2 Incorporar de forma autónoma, y según las preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, aplicando diferentes mecanismos de control de la intensidad. (STEM1, STEM2, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elabora y pone en práctica su propio calentamiento general y específico para la realización de la práctica física.</li> <li>• Conoce y aplica elementos relacionados con la carga de entrenamiento (volumen, intensidad, recuperación)</li> </ul>
1.3 Introducir en las rutinas diarias pautas de una alimentación saludable, una correcta educación postural y actividades de relajación, teniendo en cuenta las características y necesidades personales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza rutinas de relajación, respiración y estiramientos durante y después de la práctica de actividad física.</li> <li>• Conoce y practica rutinas básicas de educación postural.</li> </ul>
1.4 Desarrollar y afianzar hábitos saludables en la vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acude a clase con la indumentaria y el material adecuado para la práctica.</li> <li>• Conoce y aplica las normas y técnicas de seguridad adecuadas para la práctica deportiva.</li> </ul>
1.5 Favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce los aspectos más importantes de anatomía y fisiología del organismo relacionados con la práctica física.</li> <li>• Conoce y pone en práctica diferentes técnicas básicas de primeros auxilios.</li> </ul>

<p>1.6 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente en cualquier contexto, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA1.2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica protocolos de intervención ante accidentes propios de la actividad física.</li> <li>• Conoce y aplica las normas y técnicas de seguridad adecuadas para la práctica deportiva.</li> </ul>
<p>1.7 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información escrita, visual o auditiva recibida. (CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CPSAA1.2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra tolerancia y respeto dentro del grupo.</li> <li>• Trabaja en grupo generando un buen ambiente y respetando las opiniones de los demás.</li> </ul>
<p>1.8 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. (STEM2, STEM4, CD3, CD4, CPSAA1.2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza dispositivos digitales en la realización de ciertas actividades relacionadas con la actividad física.</li> <li>• Utiliza de manera adecuada diferentes aplicaciones y plataformas digitales (Teams, Google maps, geocatching, strava...)</li> </ul>
<p>1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la mejora de su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM4, CD1, CD2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza y desarrolla trabajos y actividades teóricas relacionados con los diferentes saberes.</li> <li>• Utiliza de manera adecuada y responsable las diferentes tecnologías digitales.</li> </ul>
<p><b>Competencia específica 2</b></p>	<p><b>Indicadores de logro</b></p>
<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elabora coreografías de manera autónoma y ajustada a las indicaciones del profesor.</li> <li>• Desarrolla su propio entrenamiento de las capacidades físicas básicas.</li> </ul>

alcanzar. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)	
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. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecuta de forma eficaz diferentes gestos técnicos de los deportes abordados.</li> <li>• Practica diferentes deportes con un nivel de destreza adecuado.</li> </ul>
2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (STEM1, STEM2, CPSAA4, CE2, CE3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce y reflexiona sobre sus errores valorando las soluciones obtenidas.</li> <li>• Reconoce la influencia de la mejora de las habilidades motrices en la ejecución correcta de los diferentes gestos técnicos deportivos.</li> </ul>
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de esas actividades, valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1.2, CE2, CE3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa de manera activa en las actividades realizadas.</li> <li>• Muestra actitudes de esfuerzo y superación en la ejecución de actividades motrices.</li> </ul>
<b>Competencia específica 3</b>	<b>Indicadores de logro</b>
3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. (STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza y participa en actividades motrices con objetivos saludables y lúdicos.</li> <li>• Muestra actitudes de interés y esfuerzo en la práctica de actividades motrices.</li> </ul>
3.2 Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colabora con sus compañeros en la elaboración de diferentes proyectos</li> </ul>

<p>coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (CCL1, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)</p>	<p>motores (coreografías, acrosport, proyectos en grupo...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra iniciativa en la resolución de problemas relacionados con la elaboración y puesta en práctica de producciones motrices.</li> </ul>
<p>3.3 Establecer mecanismos de relación, entendimiento y comunicación con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales, de diálogo en la resolución de conflictos (incluso en otras lenguas) y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC2, CC3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa y se relaciona de manera respetuosa con sus compañeros.</li> <li>• Muestra respeto por sus compañeros sin importar diferencias de sexo, procedencia, ideas o competencia motriz.</li> </ul>
<p><b>Competencia específica 4</b></p>	<p><b>Indicadores de logro</b></p>
<p>4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, incluidas las pertenecientes a la cultura castellana y leonesa, analizando sus orígenes y evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (STEM5, CD2, CC1, CCEC1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce y pone en práctica actividades motrices relacionadas con la cultura de la comunidad.</li> <li>• Respeta y valora actividades relacionadas con la cultura de la comunidad.</li> </ul>
<p>4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición, para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. (CD2, CPSAA1.2, CCEC3.2, CCEC4.1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza y lleva a la práctica actividades de expresión corporal con base musical.</li> <li>• Colabora con sus compañeros en la creación y realización de actividades corporales colectivas (coreografías, danzas, acrosport...)</li> </ul>

<b>Competencia específica 5</b>	<b>Indicadores de logro</b>
<p>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. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa en actividades en el medio natural y se relaciona de manera respetuosa con sus compañeros y con el entorno.</li> <li>• Conoce y es capaz de desarrollar actividades en el medio natural que permitan su conservación y mejora</li> </ul>
<p>5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practica actividades en el medio natural y urbano, y aplica normas básicas de seguridad en estas actividades.</li> <li>• Organiza actividades en el medio natural y urbano, previendo y controlando los riesgos que pueda presentar el entorno en el que se desarrollan.</li> </ul>

## **CONTENIDOS**

### **A. Vida activa y saludable.**

- *Salud física*: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): 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* (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades, higiene y similares).
- *Selección responsable y sostenible del material deportivo*. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- *Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles* (social, motivacional, organizativo o similar).
- *Prevención de accidentes en las prácticas motrices*. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- *Actuaciones críticas ante accidentes*. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Técnicas de primeros auxilios. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
- *Protocolos ante alertas escolares*. 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.
- *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 con los recursos disponibles.*

### **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.*
- *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 con 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.*

-*Deporte adaptado y su práctica como medio de sensibilización hacia otras realidades.*

-*Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, 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 cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBfóbicas).*

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

*- Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos, fundamentalmente los castellanos y leoneses, 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.*

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

*-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.*

## **UNIDADES DE TRABAJO**

### **1ª U.T. "CONDICIÓN FÍSICA. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO"**

Esta U.D tiene como objetivo general poner las bases para que el alumno pueda desarrollar correctamente la planificación, puesta en práctica y valoración de un programa de condición física personalizado.

#### **Objetivos de aprendizaje:**

- Saber evaluar la condición física conociendo y aplicando los test motores, extrayendo conclusiones útiles para el desarrollo de su condición física personal saludable.
- Conocer los condicionantes fundamentales que hay que considerar a la hora de planificar, poner en práctica y valorar la condición física personal.
- Conocer los umbrales de nuestra capacidad personal de trabajo y las posibilidades básicas de modificación de los mismos con el trabajo físico sistemático.
- Conocer los síntomas de adaptación básicos del organismo al ejercicio físico.
- Desarrollar un programa de mejora de aptitud física a largo plazo.
- Procurar avanzar en el desarrollo de las capacidades físicas y de las cualidades motrices.
- Utilizar lo aprendido en el apartado de nutrición para que incida positivamente en su salud.
- Emplear las técnicas de relajación para potenciar su "calidad de vida".

#### **Saberes básicos y situaciones de aprendizaje:**

- Conocimiento de su nivel inicial y valoración de su nivel final. Implicaciones. Realización test, autoevaluación.
- Acondicionamiento físico personal y su planificación: utilización de sistemas de acondicionamiento físico y adecuación de la dinámica de las cargas. Realización de portfolio y puesta en práctica.
- El ejercicio físico y las fuentes energéticas. Exposición teórica
- La Resistencia. Sistemas de entrenamiento. Exposición teórica y puesta en práctica.
- Desarrollo de la resistencia aeróbica: carrera continua, Fartlek, Entrenamiento total, Interval, juegos.
- Desarrollo de la resistencia anaeróbica con mayor intensidad que en el curso anterior: juegos, circuitos, etc.
- Mejora y aumento de la fuerza, tanto del tren inferior como del superior mediante circuitos intensivos, repeticiones, ejercicios de autocarga, con compañeros, arrastres, multsaltos y multilanzamientos.
- Desarrollo máximo de los diferentes tipos de velocidad: series progresivas, series cortas, etc. Práctica en clase

- Mantenimiento de la flexibilidad adquirida durante los cursos anteriores: Estiramientos, utilización de todos los sistemas conocidos, incidiendo en el PNF. Práctica en clase.
- Utilización de los diferentes métodos de relajación. Práctica en clase y en casa
- Respeto por las normas de convivencia e higiene.
- Alimentación saludable e implicaciones en sus hábitos cotidianos. Relación con la actividad física. Aplicación a su vida diaria. Registro de la misma.
- Higiene postural en el trabajo de condición física.
- Valoración de los efectos que para las condiciones de salud y calidad de vida tiene la práctica habitual de actividades deportivas.
- Toma de decisiones en la realización de sus propios programas.
- Adquisición de un mayor grado de responsabilidad e independencia.
- Actitud de esfuerzo para conseguir la superación.

## **2ª U.T. " HABILIDADES GIMNÁSTICAS. ACROSPORT "**

### **Objetivos de aprendizaje:**

- Eliminar falsos miedos hacia la habilidad motriz (saltos, giros, desplazamientos, etc.) utilizando progresiones y el trabajo en grupo
- Dominar diferentes acciones motrices encadenadas.
- Fomentar la selección perceptiva de anticipación en la respuesta motora.
- Elaborar estrategias de decisión y ejecución de respuestas motrices en adaptación en situaciones más complejas.
- Elaborar secuencias de movimientos coordinados en situaciones de equilibrio y giros, con movimientos coreografiados en grupo.

### **Saberes básicos y situaciones de aprendizaje:**

- Repaso de las habilidades gimnásticas y acrobáticas trabajadas durante la etapa de ESO. Con y sin aparatos, incidiendo en su aplicación expresiva posterior en montajes escénicos de acrogimnasia. Puesta en común y práctica en grupos.
- Aplicación de lo anterior en la elaboración de un montaje escénico en grupo basado en las habilidades gimnásticas y acrobáticas trabajadas, con base musical, utilizando elementos externos (vestuario, maquillaje, objetos... tratando de comunicar al espectador).
- Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal. Reflexión y puesta en común.
- Disposición favorable hacia el aprendizaje motor.
- Autocontrol, superación de miedos e inhibiciones motrices.
- Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza, tanto en lo que concierne a sí mismo como a los otros. Reflexión y puesta en común.
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.

### **3ª U.T. " DEPORTES COLECTIVOS. PERFECCIONAMIENTO"**

#### **Objetivos de aprendizaje:**

- Conocer y recordar la técnica y táctica de deportes vistos en curso anteriores
- Recuperar la técnica y táctica elemental de dicho deporte a un nivel que le permita el juego recreativo.
- Afianzar la coordinación óculo-manual y oculo-pédica.
- Comprender la táctica básica de la posición de jugador en el campo.
- Desarrollar las cualidades físicas y motrices.
- Recordar y profundizar en el conocimiento del reglamento.
- Mejorar las relaciones grupales.
- Conocer los principios y fundamentos del calentamiento específico aplicado al deporte elegido
- Participar en competiciones con independencia del nivel alcanzado

#### **Saberes básicos y situaciones de aprendizaje:**

- Técnica individual. Dominio de los elementos tácticos básicos para la práctica. Tarea
- Recursos disponibles para la práctica de la habilidad: espacios, material, asociaciones, etc. Búsqueda de información. Tarea
- Aspectos básicos reglamentarios. Exposición del docente
- Las cualidades físicas y motrices que intervienen. Experimentación
- Aspectos tácticos individuales: utilizar gestos técnicos en situaciones de juego. Experimentación
- Conocimiento de calentamientos individuales y colectivos dirigidos a la práctica de este deporte. Tarea y exposición por parte del alumnos.

### **4ª U.T. RELAJACIÓN-RESPIRACIÓN**

#### **Objetivos de Aprendizaje**

- Conocer y aplicar técnicas de relajación y autocontrol
- Controlar la respiración en situaciones de ansiedad o estrés

#### **Saberes básicos y situaciones de aprendizaje**

- Práctica de diferentes técnicas de respiración. Práctica y puesta en común
- Práctica del método de relajación Jacobson. Práctica y reflexión
- Práctica del método de relajación Shultz. Práctica y reflexión en común.

## **5ª U.T. HOCKEY**

### **Objetivos de aprendizaje**

- Aprender la técnica básica individual. Manipulación del stick, pases y recepciones, conducciones, lanzamientos y desplazamientos. Práctica individual, en parejas y grupos
- Desarrollar la táctica colectiva ante situaciones reales de juego.
- Desarrollar la percepción espacio-temporal, mediante acciones propias del Hockey.
- Conocer el reglamento básico.
- Fomentar la integración en el grupo a través del juego.
- Resolver problemas técnico-tácticos en situaciones reales de juego.
- Reconocer las capacidades físicas y coordinativas implicadas en este deporte
- Valorar los efectos que, para las condiciones de salud y calidad de vida, tiene la práctica habitual de actividades deportivas.

### **Contenidos específicos y situaciones de aprendizaje:**

- Historia y evolución de este deporte. Exposición docente
- Aspectos técnicos y tácticos. Aplicación práctica, tareas
- El reglamento. Exposición docente y aplicación práctica
- Sistemas ofensivos y defensivos. Tareas y aplicación práctica
- Las capacidades físicas y las capacidades coordinativas que se desarrollan con este deporte. Tarea de análisis
- Juego real. Tareas y aplicación práctica
- Aceptación de los aciertos de los compañeros y errores propios. Reflexión y puesta en común
- Actitud de participación en actividades colectivas con independencia del nivel de destreza alcanzado. Reflexión y puesta en común
- Disposición favorable a la autoexigencia y a la superación de los propios límites.
- Aprecio de la función integradora que tiene la práctica de actividades deportivas.
- Aceptación del reto que supone competir con otros sin que ello suponga actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia de juego y no como una actitud frente a los demás. Análisis crítico.

## **6ª U.T. DEPORTES ALTERNATIVOS**

### **Objetivos de aprendizaje:**

- Aprender la técnica individual básica del disco volador e indiaka...
- Utilizar la técnica específica en función de la situación real.
- Crear conductas motrices nuevas partiendo de las aprendidas y ante situaciones imprevistas.
- Aumentar la potencia y precisión de los lanzamientos.

- Mejorar la naturaleza, fluidez y ritmo de los diferentes movimientos.
- Realizar correctamente:
  - Todos los lanzamientos vistos.
  - Todas las recepciones vistas.
  - Realizar los golpesos y toques.
- Recordar los conceptos básicos de defensa individual y en zona vistos en cursos anteriores
- Recordar los conceptos básicos de táctica colectiva en ataque vistos en cursos anteriores.

### **Contenidos específicos y situaciones de aprendizaje:**

- Aspectos teórico-prácticos respecto a la técnica y táctica elemental, y nociones sobre el reglamento de ultimate y la indiana. Explicación y aplicación práctica
- Aspectos teórico-prácticos respecto a la defensa en zona y en individual. Explicación y aplicación práctica
- Aspectos teórico-prácticos respecto al ataque contra defensa en zona y en individual. Explicación y aplicación práctica
- Tipos diferentes de agarres. Explicación y aplicación práctica
- Técnicas individuales básicas:
  - Lanzamientos:
  - Recepciones:
  - Figuras
- Utilización táctica de la técnica en situaciones de juego.
- Juegos adaptados para desarrollar:
  - Ocupación del espacio
  - Desmarque
  - Obtención de superioridad numérica de ataque
- Desarrollo en situaciones reales de juego con las mismas características.
- Participación positiva en actividades de equipo.
- Respeto a las normas: compañeros, contrario y material.
- Muestra actitud positiva ante estas actividades y ver en ellas una posibilidad más, de ocupación del tiempo de ocio. Situaciones de juego
- Desarrollo de actividades de equipo. Explicación y aplicación práctica

### **U.T. 7“ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL”**

#### **Objetivos de aprendizaje:**

- Manejar con soltura técnicas elementales de Orientación.
- Conocer las posibilidades que nos ofrece el entorno natural para la práctica de actividades físico-deportivas.

- Desarrollar de las Cualidades Físicas Básicas y Habilidades Motrices en el entorno natural.
- Fomentar el respeto, sobre usos y costumbres del entorno natural.

### **Contenidos específicos y situaciones de aprendizaje:**

- Manejo de la brújula de Orientación. Prácticas dirigidas
- Diferenciar escalas topográficas. Prácticas dirigidas y tareas
- Aprender a organizar salidas de varios días a la montaña. Exposición oral
- Los primeros auxilios en el entorno natural. Práctica dirigida y tarea
- Conocer la técnica básica del esquí alpino. Jornada de un día (extraescolar). Salida al medio natural
- Aceptar las diferencias individuales en el grupo. Reflexión sobre las tareas realizadas
- Técnicas sencillas de supervivencia. Práctica dirigida
- Técnicas de montaje y desmontaje de una tienda de campaña. Práctica dirigida y tarea.
- Respeto del entorno natural. Pautas simples para su aplicación.

## **TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE TRABAJO 1º DE BACHILLERATO**

### **Evaluación inicial (3 sesiones)**

Todos los alumnos pasarán unos test físicos iniciales para comprobar el nivel que tienen en cuanto a condición física. Al mismo tiempo y durante el primer trimestre se incidirá de forma exhaustiva en la indumentaria necesaria para la práctica de la asignatura así como en las normas de higiene después de la actividad física. Se les exigirá una bolsa en la que portarán ropa para cambiarse después de clase.

### **Primer Trimestre**

- Condición Física. Planificación del entrenamiento. 12 sesiones . Nos centraremos en las pruebas de resistencia, fuerza-resistencia abdominal, fuerza de tren superior e inferior, velocidad y flexibilidad.
- Habilidades gimnásticas. Acrosport. 8 sesiones

### **Segundo Trimestre**

- Hockey. 12 sesiones
- Relajación-Respiración. 4 sesiones.

### **Tercer Trimestre**

- Deportes colectivos. Perfeccionamiento. 8 sesiones
- Deportes alternativos. 6 sesiones
- Actividades en el medio natural. 4 sesiones

Consejería de Educación

IES JUAN DE JUNI  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

**NOTA:** Esta propuesta queda abierta. Esto va a suponer el cambio de ubicación de alguna de las Unidades Didácticas, bien por falta de espacios, por falta de material, climatología, etc.

Consejería de Educación

IES JUAN DE JUNI  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

## 1º BACHILLERATO: RELACIÓN ENTRE CONTENIDOS TRANSVERSALES, UNIDADES DE TRABAJO, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, INDICADORES DE LOGRO E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

CONTENIDOS TRANSVERSALES	UNIDADES DE TRABAJO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<b>A. Vida activa y saludable</b>				
Educación para la salud	CONDICIÓN FÍSICA. Planificación del entrenamiento.	<p>Competencia específica 1:Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física 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 físicas.</p> <p>Criterios de evaluación: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9</p>	<p>1.1.1Obtiene niveles de condición física acordes al momento,edad y curso en el que se encuentra.</p> <p>1.1.2.Es capaz de elaborar un plan de entrenamiento para la mejora de su condición física, acorde a sus capacidades.</p> <p>1.2.1.Elabora y pone en práctica su propio calentamiento general y específico para la realización de la práctica física.</p> <p>1.2.2.Conoce y aplica elementos relacionados con la carga de entrenamiento(volumen, intensidad,recuperación).</p> <p>1.3.1.Utiliza rutinas de relajación, respiración y estiramientos durante y después de la práctica física.</p> <p>1.3.2.Conoce y practica rutinas básicas de educación postural.</p> <p>1.4.1.Acude a clase con la indumentaria y el material adecuado para la práctica.</p> <p>1.4.2.Conoce y aplica las normas de seguridad adecuadas para la práctica deportiva.</p> <p>1.5.1.Conoce los aspectos más importantes de anatomía y fisiología del organismo relacionados con la actividad física.</p> <p>1.5.2.Conoce y pone en práctica diferentes técnicas básicas de primeros auxilios.</p> <p>1.6.1.Aplica protocolos de intervención ante accidentes propios de la actividad física.</p> <p>1.6.2.Conoce y aplica las normas y técnicas de seguridad adecuadas para la práctica deportiva.</p> <p>1.7.1.Muestra tolerancia y respeto dentro del grupo</p> <p>1.7.2.Trabaja en grupo generando un buen ambiente y respetando las opiniones de los demás.</p> <p>1.8.1.Utiliza dispositivos digitales en la realización de ciertas actividades relacionadas con la actividad física.</p> <p>1.8.2.Utiliza de manera adecuada diferentes aplicaciones y plataformas digitales (Teams, google maps, strava...)</p>	<p>Test de Condición Física</p> <p>Examen teórico</p> <p>Exposición trabajos teórico-prácticos.</p> <p>Listas de control</p> <p>Fichas de autoevaluación</p>

			1.9.1.Realiza y desarrolla trabajos y actividades teóricas relacionadas con los diferentes saberes. 1.9.2.Utiliza de manera adecuada y responsable las diferentes tecnologías digitales.	
<b>B. Organización y gestión de la actividad física</b>				
<p>Educación para la salud</p> <p>Educación para el emprendimiento social y empresarial</p>	CONDICIÓN FÍSICA. Planificación del entrenamiento.	<p>Competencia específica 1:Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física 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 físicas.</p> <p>Criterios de evaluación: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9</p>	<p>1.1.1Obtiene niveles de condición física acordes al momento,edad y curso en el que se encuentra. 1.1.2.Es capaz de elaborar un plan de entrenamiento para la mejora de su condición física, acorde a sus capacidades. 1.2.1.Elabora y pone en práctica su propio calentamiento general y específico para la realización de la práctica física. 1.2.2.Conoce y aplica elementos relacionados con la carga de entrenamiento(volumen, intensidad,recuperación). 1.3.1.Utiliza rutinas de relajación, respiración y estiramientos durante y después de la práctica física. 1.3.2.Conoce y practica rutinas básicas de educación postural. 1.4.1.Acude a clase con la indumentaria y el material adecuado para la práctica. 1.4.2.Conoce y aplica las normas de seguridad adecuadas para la práctica deportiva. 1.5.1.Conoce los aspectos más importantes de anatomía y fisiología del organismo relacionados con la actividad física. 1.5.2.Conoce y pone en práctica diferentes técnicas básicas de primeros auxilios. 1.6.1.Aplica protocolos de intervención ante accidentes propios de la actividad física. 1.6.2.Conoce y aplica las normas y técnicas de seguridad adecuadas para la práctica deportiva. 1.7.1.Muestra tolerancia y respeto dentro del grupo 1.7.2.Trabaja en grupo generando un buen ambiente y respetando las opiniones de los demás. 1.8.1.Utiliza dispositivos digitales en la realización de ciertas actividades relacionadas con la actividad física. 1.8.2.Utiliza de manera adecuada diferentes aplicaciones y plataformas digitales (Teams, google maps, strava...) 1.9.1.Realiza y desarrolla trabajos y actividades teóricas relacionadas con los diferentes saberes. 1.9.2.Utiliza de manera adecuada y responsable las diferentes tecnologías digitales.</p>	<p>Test de Condición Física Examen teórico Exposición trabajos teórico-prácticos. Listas de control Fichas de autoevaluación</p>

C. Resolución de problemas en situaciones motrices				
Educación emocional y en valores	Habilidades gimnásticas. Acrosport Hockey Deportes colectivos	Competencia específica 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. Criterios de evaluación: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4	2.1.1. Elabora coreografías de manera autónoma y ajustada a las indicaciones del profesor. 2.1.2. Desarrolla su propio entrenamiento de las capacidades físicas básicas. 2.2.1. Ejecuta de manera eficaz diferentes gestos técnicos de los deportes abordados. 2.2.2. Practica diferentes deportes con un nivel de destreza adecuado. 2.3.1. Reconoce y reflexiona sobre sus errores valorando la soluciones obtenidas. 2.3.2. Reconoce la influencia de la mejora de las habilidades motrices en la ejecución correcta de los diferentes gestos técnicos deportivos. 2.4.1. Participa de manera activa en las actividades realizadas 2.4.2. Muestra actitudes de esfuerzo y superación en la ejecución de actividades motrices.	Rúbrica habilidades técnicas Ficha de observación Cuaderno anecdótico
D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices				
Educación emocional y en valores	Hockey Relajación-respiración Deportes colectivos	Competencia específica 3. Difundir y promover 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	3.1.1. Organiza y participa en actividades motrices con objetivos saludables y lúdicos. 3.1.2. Muestra actitudes de interés y esfuerzo en la práctica de actividades motrices. 3.2.1. Colabora con sus compañeros en la elaboración de diferentes proyectos motores (coreografías, acrosport, proyectos en grupo) 3.2.2. Muestra iniciativa en la resolución de problemas relacionados con la elaboración y puesta en práctica de producciones motrices. 3.3.1. Participa y se relaciona de manera respetuosa con sus compañeros. 3.3.2. Muestra respeto por sus compañeros sin importar sexo, procedencia, ideas o competencia motriz.	Rúbrica evaluación aspectos técnico-tácticos. Cuaderno de observación Listas de control

		abordar cualquier forma de discriminación o violencia. Criterios de evaluación: 3.1, 3.2, 3.3		
<b>E. Manifestaciones de la cultura motriz</b>				
<b>Compresión lectora y expresión escrita</b>	Deportes alternativos	Competencia específica 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 contextualizando los valores que transmiten. Criterios de evaluación: 4.1, 4.2	4.1.1. Reconoce y pone en práctica actividades motrices relacionadas con la cultura de nuestra Comunidad Autónoma. 4.1.2. Respeta y valora actividades relacionadas con la cultura de la Comunidad autónoma. 4.2.1. Organiza y lleva a la práctica actividades de expresión corporal con base musical. 4.2.2. Colabora con sus compañeros en la creación y realización de actividades corporales colectivas (coreografías, danzas, acrosport...)	Ficha de autoevaluación Trabajos teóricos Exposición orales
<b>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</b>				
Educación sostenibilidad y consumo responsable  Educación para la salud	Actividades en el medio natural	Competencia específica 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. Criterios de evaluación: 5.1, 5.2.	5.1.1. Participa en actividades en el medio natural y se relaciona de manera respetuosa con sus compañeros y con el entorno. 5.1.2. Conoce y es capaz de desarrollar actividades en el medio natural que permitan su conservación y mejora 5.2.1. Practica actividades en medio natural y urbano, y aplica normas básicas de seguridad en estas actividades. 5.2.2. Organiza actividades en el medio natural y urbano, previendo y controlando los riesgos que pueda presentar el entorno en el que se desarrollan.	Rúbricas aspectos actitudinales Cuaderno observación Examen teórico-práctico

Consejería de Educación

IES JUAN DE JUNI  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

--	--	--	--	--

## **EVALUACIÓN 1º BACHILLERATO**

Los criterios de evaluación y los indicadores de logro servirán de punto de partida para el diseño de situaciones de aprendizaje con las que se procurará la adquisición de las competencias definidas en el Perfil de salida y deben ser conocidas por el alumno en el inicio del proceso de aprendizaje.

Instrumentos de evaluación: Test de Condición física, test de habilidad, listas de control cuantitativas y cualitativas, hojas del observación, exámenes escritos, exposiciones orales y trabajos de investigación.

Para hacer el seguimiento del alumno, se registrarán los resultados de los alumnos en las pruebas anteriormente mencionadas. Por otra parte, instrumentos como el registro anecdótico o el cuaderno del profesor, pueden ser útiles para valorar el trabajo diario del alumno.

Para obtener la nota del alumno en cada una de las evaluaciones habrá que tener en cuenta el cuadro del punto anterior. Una vez comprobada la relación de las Unidades de trabajo con los Criterios de evaluación y los indicadores de logro, se evaluarán todos los Criterios de evaluación relacionados con las Unidades de trabajo vistas a lo largo de la evaluación, teniendo cada uno de ellos el mismo peso, es decir se llevará a cabo una media aritmética de los criterios de evaluación implicados en esa evaluación. La nota de cada criterio de evaluación se obtendrá analizando los resultados de las pruebas, test, exámenes o trabajos realizados. También serán tendidas en cuenta las anotaciones que el docente posea en relación con el esfuerzo, actitud y trabajo diario.

**Cada indicador de logro será valorado con un 50% de la nota atribuida a su criterio de evaluación correspondiente.**

Por otra parte, el docente de ese curso decidirá el uso e importancia de los instrumentos de evaluación utilizados para comprobar la adquisición de un determinado indicador de logro, y por consiguiente, el criterio de evaluación correspondiente.

En nuestra materia, no podemos cerrar y definir la duración de las unidades de trabajo e instrumentos de evaluación que se utilizarán a priori, puesto que, la falta de instalación y la necesidad de compartir espacios y materiales, hace que sean necesarios constantes reajustes en la programación. De esta manera, la temporalización de las unidades de trabajo se ve constantemente alterada así como la elección de los instrumentos de evaluación y situaciones de aprendizaje, siendo imposible definir las con antelación.

Cuando se acerque la evaluación trimestral el profesor informará a sus alumnos de los criterios de evaluación relacionados con las unidades de trabajo llevadas a cabo, y el valor de cada uno de los mismos, teniendo siempre en cuenta la ponderación del 50% de cada indicador de logro con respecto a su criterio de evaluación correspondiente.

La nota final del curso será el resultado de la media aritmética de las notas adjudicadas a todos los criterios de evaluación trabajados a lo largo del curso. **La nota final para considerar aprobada la materia tendrá que ser igual o superior a 5, en ningún caso se superará la materia con calificaciones inferiores.**

Si el alumno no alcanza un 3 en alguna de las pruebas, test o trabajos realizados se considerará que no ha alcanzado un mínimo de 5 en los indicadores de logro relacionados con el mismo.

Por otra parte, el alumno verá mermada su nota en cada una de las evaluaciones, si tiene faltas sin justificar, no se esfuerza o no realiza las tareas. Se restará 0,1 punto por cada falta sin justificar en cada trimestre, pudiendo perder como máximo 1 punto.

Estos aspectos se tendrán en cuenta a la hora de decidir sobre la promoción del alumno.

### **ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

La evaluación será continua y se extenderá a los aprendizajes de los alumnos-as, a los procesos de enseñanza y a la propia práctica docente.

Tomaré los siguientes puntos como referentes y puntos de partida para la evaluación:

- El logro de los objetivos educativos establecidos por el currículo, teniendo en cuenta los criterios de evaluación e indicadores de logro establecidos para este nivel curricular.
- La consecución de los estándares de aprendizaje básicos y si es posible de aquellos considerados intermedios y avanzados.
- El nivel inicial de partida de los alumnos y lo realizado a lo largo del curso.

La aplicación del proceso de evaluación continua del alumno y especialmente en nuestra área, requiere la ASISTENCIA REGULAR a las clases y la participación en las actividades programadas a lo largo del curso. Sólo esta continuidad garantiza una práctica docente eficaz, así como la detención de dificultades que puedan aparecer en cualquier momento.

### **Procedimientos de Evaluación del Aprendizaje de los alumnos.**

La evaluación de los alumnos se establecerá en base a los tres tipos de contenidos que se desarrollen a lo largo de cada unidad, de la siguiente manera:

Saberes teóricos: Realización de pruebas teóricas en las que haya que manejar los conceptos adquiridos, con o sin bibliografía. Recopilación de diferentes trabajos hechos durante las clases o en casa.

En los casos que se considere necesario, por discapacidad temporal o permanente (lesiones o enfermedades) se solicitará a los alumnos la realización de un cuaderno de clase (sesiones completas del día a día / trabajos en biblioteca,...) así como la entrega de los trabajos bibliográficos que se estimen oportunos para cada bloque de contenidos.

Saberes prácticos: Dependiendo del nivel y la unidad concreta de que se trate se realizarán distintas pruebas cuya valoración se concretará a través de test, utilización de baremos, plantillas de observación, pruebas de ejecución,...

Ante todo, se atenderá a la **mejora** individual en las distintas actividades. Es decir, más que la comparación de cada alumno con un supuesto nivel "ideal" para su edad, nos fijaremos en la progresión que experimente cada uno.

Trabajo diario: A lo largo de las sesiones se irán recopilando datos personales de los alumnos referentes a aspectos como: asistencia a clase, motivación hacia la asignatura, afán de superación, grado de participación, actitud respecto a.

La forma en la cual se puntuarán estos aspectos, se comunicará a los alumnos al inicio del curso.

Al comienzo de cada unidad, siempre que las referencias del grupo sean mínimas sus compañeros y al material, etc. Estos puntos se irán reflejando en el cuaderno o diario del profesor, se realizará una evaluación inicial de los alumnos, en función de los contenidos específicos. De este modo obtendremos el punto de partida a partir del cual trabajar y desarrollar las capacidades de los alumnos. Esta valoración inicial nos llevará a

establecer, en la medida de nuestras posibilidades, tantos niveles de actuación como sean necesarios para adecuarse a las peculiaridades de cada individuo. Para llevar a cabo esta evaluación inicial, dado el escaso tiempo del que disponemos, podremos utilizar la observación del nivel de nuestros alumnos en las diferentes tareas que propongamos en la primera toma de contacto con la Unidad didáctica correspondiente.

### Baremos pruebas Condición Física

- Para hacer la media en las pruebas de Condición Física será necesario obtener un mínimo de un 3 en cada una de las pruebas.

### BAREMOS DE APTITUD FÍSICA PARA BACHILLERATO

TEST DE BACHILLERATO																	
	COURSE NAVETTE		COOPER		FONDOS BRAZOS		ABD		S.H.		LBM		FLEX		VELOC		CAP AERO
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
1	6,5	2,5	2213	1769	3	1	39	32	186	139	519	334	20	21	8,3	9,7	27'
2	7	3	2214	1770	7	5	40	33	187	140	520	335	22	23	8,2	9,6	29'
3	7,5	3,5	2314	1870	11	9	42	35	193	145	550	360	24	25	7,6	9,5	31'
4	8	4,5	2450	1970	14	13	44	37	200	150	570	375	26	27	7,5	9,2	33'
5	8,5	5,5	2550	2016	16	16	46	39	205	155	600	390	28	29	7,4	9,1	35'
6	9	6	2650	2072	20	19	48	41	210	160	625	406	30	31	7,3	9	37'
7	9,5	6,5	2730	2140	24	22	50	43	216	166	660	431	32	33	7,2	8,7	39'
8	10	7	2820	2230	28	25	52	46	223	172	700	456	34	35	7,1	8,6	41'
9	10,5	7,5	2970	2345	31	28	55	48	228	179	730	475	36	37	6,9	8,2	43'
10	11	8	3136	2464	35	32	58	50	233	185	760	501	38	39	6,8	8	45'

La prueba de abdominales será sustituida por una prueba de ejecución de la plancha abdominal en diferentes posiciones.

## **EVALUACIÓN DE LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA (BACHILLERATO)**

Todos los alumnos que no hayan alcanzado los mínimos previstos en la 1ª convocatoria de Junio, deberán presentarse a la 2ª convocatoria de Junio.

Los mínimos a exigir en esa convocatoria vendrán descritos en unos programas que se darán a cada alumno en Junio para que pueda preparar sus pruebas. Así mismo, también se les informará por escrito de la lista de trabajos a presentar, exámenes o pruebas a realizar.

***La no presentación de alguno de los trabajos, supone no poder realizar el resto de pruebas físicas, y por consiguiente la obtención de una calificación negativa.***

La calificación de estos alumnos será el resultado de la valoración que el profesor correspondiente adjudique a cada uno de los trabajos, pruebas o exámenes con respecto a los indicadores de logro correspondientes. En todo caso, el alumno será informado por escrito de la valoración y puntuación de todo aquello que deba ejecutar con antelación suficiente.

Las pruebas, trabajos o exámenes versarán sobre los contenidos vistos a lo largo del curso, teniendo en cuenta que aquello que refleja la programación puede verse modificado por la deficiente instalación cubierta de este centro educativo, dependiendo la impartición de muchos contenidos de la meteorología.

En la asignatura de Educación Física tanto los aprendizajes como la mejora de las Capacidades Físicas llevan bastante tiempo para que el organismo se adapte, razón por la cual, el Departamento pone en el tablón de anuncios a disposición de todos los alumnos con la materia pendiente, y aquellos que hayan suspendido alguna evaluación del curso ordinario, planes de trabajo conducentes a la mejora de las capacidades físicas con la finalidad de superar la asignatura.

La calificación de los alumnos con ***medidas de atención a la diversidad*** en la convocatoria de Septiembre estará adaptada a los contenidos que ese alumno haya visto durante el curso, teniendo siempre en cuenta sus características y capacidades. Al igual que los demás, será informado por escrito de las pruebas, trabajos o exámenes a realizar, junto a la valoración que su profesor decida dar a cada uno de ellos.

Aquellos alumnos que el día de la prueba no pudieran realizar el examen práctico por lesión o enfermedad, deberán presentar informe médico fehaciente. Se sustituirán las pruebas físicas (aquellas que no puedan realizar) por exámenes, trabajos teóricos o exposiciones orales.

## **METODOLOGÍA PARA BACHILLERATO**

Al igual que apuntamos con respecto a la E.S.O., con el criterio de seguir una enseñanza en la que el alumno aprenda a conocerse mejor, adoptaremos el lema de que el alumno aprenda a aprender mediante una enseñanza activa, en la cual deba movilizar sus capacidades de percepción, cognición, decisión y ejecución, mediante una enseñanza emancipatoria que, en el caso del Bachillerato cobra especial relevancia, concediendo al alumno niveles de responsabilidad crecientes con la finalidad de que tome decisiones que estén acordes con sus capacidades y posibilidades, progresivamente mayores.

Basándonos en el constructivismo trataremos de centrarnos más en el proceso que en el resultado del mismo, sin menospreciar éste. Para ello utilizaremos las estrategias apropiadas a cada necesidad recurriendo a las estrategias analíticas o globales y sus variables.

Siguiendo los esquemas del aprendizaje significativo se utilizarán los diferentes estilos basados en la búsqueda, sin menospreciar la Instrucción directa. La metodología en general estará diseñada de forma tal que el alumno sea:

- Más reflexivo sobre el por qué y para qué de las actividades que realiza.
- Tenga:
  - Un mayor autoconocimiento y autoafirmación de sí mismo.
  - Mayor conocimiento del proceso y el resultado. Para ello nos basaremos en el conocimiento de partida y de progreso desarrollado por el alumno, haciendo que valore sus propios progresos y los del grupo, adoptándolos como propios y como forma de trabajo.
- Sea más colaborador y la cooperación sea una constante en todos los aspectos de su vida.
- Sea capaz de comprender que el ejercicio físico tiene un principal objetivo: el conseguir hábitos de higiene y salud a la vez que se realiza con criterios de seguridad.

Todas estas características ayudarán a desarrollar y valorar las competencias básicas que desarrolla la materia. Para que el alumno pueda llegar a adquirir estas destrezas, la práctica docente deberá tener las siguientes características:

- Flexible, con objeto de adaptarse tanto a las circunstancias espacio-temporales que vayan surgiendo en una asignatura con unas características como la nuestra y, por otro lado, a la evolución del aprendizaje del alumno y sus diferentes ritmos.
- Integradora, con objeto de acoger las necesidades del alumnado.
- Activa y participativa (aprendizaje por competencias).
- Integradora o inclusiva, tal y como se plasma en el apartado correspondiente a las medidas de atención a la diversidad.
- Inductiva, con objeto de que los estudiantes sean capaces de aprender por si mismos (aprender a aprender).
- Multidisciplinar, especialmente a través del planteamiento de las actividades complementarias y extraescolares que desarrollamos en colaboración con otros departamentos (salidas, jornadas de final de trimestre y jornadas culturales).
- En relación a la multidisciplinariedad y tal y como exponemos en los apartados correspondientes, el departamento tiene en cuenta y desarrolla el hábito de la lectura y el estudio, la correcta expresión oral y escrita, así como el uso de las TIC.

Consejería de Educación

IES JUAN DE JUNI  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Al resultar el último curso obligatorio de enseñanzas relacionadas con la actividad física, trataremos de que el alumno evolucione hacia la autonomía personal en este ámbito mediante el conocimiento ajustado de sus necesidades e intereses, con la finalidad de que sea capaz de gestionar con criterio su actividad física en el futuro.

## **MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN BACHILLERATO**

Entendiendo el currículo en sentido abierto y flexible, sabemos que los contenidos deben adecuarse a las características, necesidades y diferencias del alumnado. En los casos que sea necesario, debe concretarse para cada uno de los alumnos y alumnas en función de la atención especial que requiera cada caso.

Podemos encontrar:

- Alumnos y alumnas que muestran deficiencias de tipo motor, sensorial, intelectual y/o social, capaces de trabajar los mismos contenidos que los demás, aunque deben facilitárseles recursos materiales y adaptaciones curriculares de diferente índole: adaptación en los objetivos del área de Educación física, adecuación de los contenidos (priorización, secuenciación y/o temporalización), ajustes en la evaluación...
- Alumnos y alumnas lesionados puntualmente o que padecen enfermedades crónicas (asma, diabetes, etc.) y, consecuentemente, tienen una desventaja a nivel orgánico y funcional que no les permite participar de la misma manera que a los demás durante la práctica física. En ocasiones, es aconsejable la no participación motriz en durante un tiempo más o menos prolongado. Las circunstancias que causan esta imposibilidad resultan variadas:
  - Enfermedad común o intervenciones quirúrgicas
  - Lesión ósea, tendinosa, muscular o ligamentosa.
  - Diabéticos, cuando presenta un cuadro de hipoglucemia (valores  $\leq 60$  mg/dl) o hiperglucemia con valores por encima de 250 mg/dl.
  - Asmáticos, cuando se produce una situación de ansiedad, intensidad de la actividad por encima de sus posibilidades, realización de la actividad en un lugar de riesgo para ellos o cuando la climatología aconseja la práctica programada.
  - Alérgicos.
  - Otros.
- Los alumnos que pierdan la condición de deportistas de alto nivel y alto rendimiento antes de la finalización del curso serán evaluados como el resto del alumnado según la Normativa vigente: RD 971/2007 del 13 de Julio y la ORDEN EDU/1076/2016 de 19 de Diciembre. En caso de que el Departamento estime que el período de tiempo hasta la evaluación no permite que el alumno pueda seguir el proceso de enseñanza-aprendizaje con garantías de ser evaluado como el resto del alumnado, establecemos el procedimiento evaluativo de la realización de un trabajo de los propuestos en los diferentes cursos, completándose dicha evaluación con un examen teórico con preguntas sobre dicho trabajo y, en caso de que este supuesto ocurra durante el tercer trimestre, también sobre la teoría del curso (3º, 4º y 1º de Bachillerato)

Estas circunstancias son las más frecuentes y pueden abordarse si se conocen y se prevén con antelación. **Para aquellos casos más complejos o cualquier casuística concreta, por ejemplo una discapacidad sensorial, motórica o cognitiva, nos atenderemos a la legislación correspondiente y llegado el caso, se realizará la**

### **correspondiente adaptación Curricular específica en colaboración con el Departamento de Orientación.**

En los casos en los que se produzca una indisposición puntual y no se haya acudido al médico el estudiante deberá presentar una nota de sus padres en la que se explique la situación. Cuando la situación se prolongue más de una clase o se haya acudido al médico será indispensable la presentación del informe médico. En los casos en los que la imposibilidad de realizar la clase se extienda por encima de un mes de duración, es condición indispensable que el alumnado **SOLICITE LA ADAPTACIÓN CURRICULAR DE LA ASIGNATURA** con los procedimientos que el propio Departamento de Educación Física y el Centro determinen. Sin este requisito, el alumno será evaluado sin adaptaciones en su currículum.

Los alumnos con alguna discapacidad que les impida realizar ejercicios físicos y **hayan solicitado la adaptación curricular, SUSTITUIRÁN** esos contenidos por:

- **Trabajos teóricos**, uno por evaluación, sobre los contenidos de la asignatura. Estos trabajos podrán ser también sobre libros o artículos de revistas que el profesor considere interesante para la formación del alumno. En la entrega de los trabajos, el alumno debe ceñirse estrictamente a las normas que, al respecto figuran en el tablón de anuncios del gimnasio. Las normas, estructura y contenidos para desarrollar estos trabajos están expuestos más adelante. Si se llevan a cabo cambios en la temporalización, el docente podrá proponer otros trabajos o tareas que diferentes a los aquí expuestos, siempre que estén relacionados con los contenidos vistos en clase durante el tiempo que el alumno no haya podido realizar actividad física.
- **Diario de clase**. Los alumnos tendrán que recoger por escrito las actividades que sus compañeros de clase llevan a cabo en la práctica, detallando los ejercicios de calentamiento, juegos o actividades de la parte principal de la clase, especificando la técnica, reglas, material, etc y vuelta a la calma.
- **Actividades coordinativas de tipo malabar**. Variarán según el curso en el que esté el alumno. Éste asistirá a clase con su propio material, para practicar este contenido.

El profesor decidirá si debe llevar a cabo las 3 propuestas o solo alguna de ellas, dependerá de la participación que el alumno pueda tener en las clases. En todo caso será comunicado al alumno en cada caso concreto.

## SECUENCIACIÓN DE LAS PRUEBAS DE MALABARES PARA ALUMNOS CON ADAPTACIONES CURRICULARES

### PROGRAMA DE MALABARES E INSTRUCCIONES PARA ALUMNOS CON ADAPTACIÓN CURRICULAR EN

#### 1º BACHILLERATO

\* Los alumnos que sólo van a estar con Adaptación Curricular durante una evaluación SIEMPRE harán las habilidades propuestas para la primera evaluación de su curso (independientemente de que sea la segunda o la tercera evaluación). Aquellos alumnos que dominen las habilidades de su curso y evaluación pueden seguir avanzando con las del siguiente nivel (evaluación).

\* Todas las habilidades serán realizadas **TRES VECES** (tres intentos).

\* Un “**CICLO**” es cuando realizamos una habilidad propuesta y la pelota con la que comenzamos el primer movimiento lo vuelve a realizar por segunda vez desde que comenzó a ejecutarse (por ejemplo, en “la fuente” con dos bolas, cinco ciclos supondrán lanzar cada bola 5 veces: 10 movimientos en total).

Serán **calificados positivamente** en el apartado de habilidades malabares (80%) aquellos alumnos que consigan:

**1ª EVALUACIÓN con adaptación curricular:** En tres intentos, ser capaz de realizar **CUATRO CICLOS completos o bien 8 SEGUNDOS sin error** de las siguientes habilidades en tres intentos:

CURSO:	1 punto	2 Ptos.	3 Ptos.	4 Ptos.	5 Ptos.	6 Ptos.	7 Ptos.	8 Ptos.	9 Ptos.	10 Ptos.
ALUMNO/A:	Lo intenta	1 Ciclo 2”	2 Ciclos 4”	3 Ciclos 6”	4 Ciclos 8”	4 Ciclos 8” sin despla- zarse	5 Ciclos 10” sin despla- zarse	5 Ciclos 10” sin despla- zarse, las bolas suben lo mismo	7 Ciclos 14” sin despla- zarse, las bolas suben lo mismo	10 Cicl. 20” sin despla- zarse, las bolas suben lo mismo
“FUENTE”										
“FUENTE” mano no dominante										
“FUENTE” mano en pronación (palma hacia abajo)										
“RUEDA A y B” 2 BOLAS										
“RUEDA” no dominante										
“8 DE 3 BOLAS”										
“8 DE 3 BOLAS” y variantes <sup>1</sup>										
“FUENTE” + 1 BOLA										
“FUENTE” DE 3 BOLAS										
“FUENTE” DE 4 BOLAS										

\*El alumno/os podrán proponer más habilidades individuales y colectivas si llegan a dominar éstas, enriqueciendo su coreografía final de examen.

**2ª EVALUACIÓN con adaptación curricular:** En tres intentos, ser capaz de realizar los ejercicios anteriores (los de la 1ª evaluación) de manera **intercalada**, al menos, **con tres ciclos en cada variante**: hacer el primer ejercicio (“la fuente”) tres ciclos completos o más veces, cambiar esta trayectoria paralela a otra elíptica o circular (primero perpendicular y luego paralela al ejecutante), a continuación hacer la fuente con manos en pronación y, sin parar, añadir otra pelota

<sup>1</sup> Las variantes del “ocho de 3 bolas” son cinco: lanzar cada ciclo una pelota más alta que las demás, realizar la habilidad rebotando contra la pared, hacerla por encima de la cabeza, pasar una bola por debajo de la pierna y pasarla por detrás del cuerpo.

(fuente +1 bola, primero sin despegarla de la mano y luego despegándola de la mano), terminando el enlace con el "ocho de tres bolas" y sus dos variantes. Después se repite el mismo esquema anterior con la mano no dominante. Al terminar y de manera aislada, se realiza la fuente de 4 bolas.

**3ª EVALUACIÓN con adaptación curricular:** En tres intentos, ser capaz de hacer la tarea propuesta para la segunda evaluación pero en movimiento: **con desplazamiento hacia atrás y hacia delante, recorriendo la anchura del gimnasio con fluidez y seguridad, ida y vuelta.**

\*En la segunda y tercera evaluación el alumno obtiene 2 puntos al conseguir pasar cada transición en su coreografía (paso de una habilidad a otra), hasta un total de 8 puntos (cuatro repeticiones en total), quedando los dos restantes para la valoración de la "fluidez" y la "constancia": moverse con comodidad sin aparentes cambios de velocidad y manteniendo homogeneidad en la altura alcanzada por el malabar.

## **ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DE MATERIA PENDIENTE EN BACHILLERATO**

Todos los alumnos que no superen la asignatura, promocionando a 2º de Bachillerato con la materia pendiente deben presentar tres trabajos (uno por evaluación), un examen teórico y una batería de pruebas físicas relacionadas con los contenidos del curso no superado. Si no pudieran realizar ninguna prueba física, deberán presentar **otros tres trabajos distintos**.

Aquellos alumnos que el día de la prueba no pudiesen realizar dicha prueba por lesión o enfermedad, deberán presentar informe médico fehaciente. Se sustituirá las pruebas físicas (aquellas que no puedan realizar) por examen oral de los trabajos presentados y la cuantificación de su nota será: 50% pruebas físicas, 30% examen teórico y 20% trabajos teóricos.

***La no presentación de uno o más trabajos, en la fecha propuesta por el Departamento, supone no poder realizar el resto de pruebas físicas, y por consiguiente la obtención de una calificación negativa.*** Así mismo estos alumnos deben ceñirse a la normativa que sobre trabajos teóricos, figura en el tablón de anuncios del Gimnasio.

Al estar el alumno en un curso superior donde ya no se cursa la asignatura, los mínimos que deberán alcanzar para poder aprobar vienen especificados en lo que corresponde al programa de este curso expuestos en el gimnasio del instituto.

### **MÍNIMOS NECESARIOS PARA CUMPLIR LOS INDICADORES DE LOGRO Y APROBAR LA MATERIA DE 1º DE BACH.**

\* **Prueba de conocimientos teóricos:** Para poder promediar con los contenidos prácticos, el alumno deberá obtener mínimo 4 puntos.

\* **Pruebas de Aptitud Física:** Deberán superar las pruebas físicas previstas para 1º de Bachillerato (Tabla baremos 1º Bachillerato). En el mismo tablón de anuncios del gimnasio tienen a su disposición propuestas de trabajo para mejorar su condición física.

\* **Pruebas de Habilidades Específicas**

- **Acrosport.** Ejecución y presentación por escrito de un montaje que debe constar de: entrada y una salida ordenada, un total de 6 figuras y pirámides (mínimo tríos), transiciones o enlaces mediante acrobacias (volteretas, giros, verticales...), duración entre 3 y 5 minutos. ***El montaje escrito es obligatorio presentarlo el día del examen.***
- **Hockey-Sala:** Conducción de bola realizando zigzag entre 10 conos y lanzamiento a portería en carrera.
- **Malabares (todo el programa del curso).** Aquellos alumnos que tengan Adaptación Curricular.

## **CALIFICACIÓN DE LOS ALUMNOS CON LA ASIGNATURA PENDIENTE EN BACHILLERATO**

Queda de la siguiente manera:

- ✚ Pruebas y test físicos 50%
- ✚ Examen teórico 30%
- ✚ Trabajos teóricos 20%

La calificación de los alumnos con ***medidas de atención a la diversidad*** será la misma, incluyéndose dentro del 50% de la nota de pruebas y test físicos los trabajos o actividades que sustituyen a las tareas que no puedan llevar a cabo.

Todos los alumnos con la materia pendiente, al igual que aquellos alumnos que hayan suspendido alguna evaluación del curso ordinario, tienen en el tablón de anuncios, planes de trabajo conducentes a la mejora de las capacidades físicas, con la finalidad de mejorarlas y así poder superar la asignatura.

**NOTA:** Aquellos alumnos que a día de la convocatoria no pudieran realizar la prueba práctica, **deberán presentar informe médico** en el que se indique la causa por la que no pueden ejecutarla y se les examinará como alumno con adaptación curricular.

## **ASPECTOS GENERALES DE LA PROGRAMACIÓN PARA 1º DE ESO, 3º DE ESO Y 1º DE BACHILLERATO**

### **MEDIDAS QUE PROMUEVEN EL HÁBITO DE LECTURA Y LA EXPRESIÓN ORAL**

Para favorecer la lectura y la expresión oral propondremos a los alumnos la recogida de información en páginas web, libros, revistas y prensa escrita (principalmente noticias y artículos relacionados con la actividad física, la salud y el análisis del fenómeno deportivo).

Los alumnos deberán realizar:

- un esquema-resumen del artículo en cuestión.
- una vinculación del mismo con los contenidos y aprendizajes realizados en el área de Educación Física,
- un comentario o análisis crítico,
- una breve exposición oral a los compañeros.
- Los alumnos deben buscar en libros o páginas webs, contenidos propios de cada Unidad Didáctica. Así mismo deben consultar el aula virtual del Centro, donde se recoge toda la normativa sobre la asignatura y los apuntes en los cursos de 3º, 4º y 1º Bach.

En algunas ocasiones se pedirá a los alumnos que busquen determinados artículos vinculados a Unidades Didácticas concretas o a contenidos concretos. Respecto a este punto los alumnos de 3º ESO y 1º de Bachilleratos deben buscar documentación sobre el Acrosport, para confeccionar los montajes de los que serán evaluados.

### **ACTIVIDADES PARA EL FOMENTO DE LA CULTURA EMPRENDEDORA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

INTRODUCCIÓN GENERAL (Resolución de 30 de agosto de 2013. BOCYL 11/09/2013)

Instrucción de 30 de agosto de 2013 de la Dirección General de Política Educativa Escolar por la que se establecen orientaciones pedagógicas y se determinan las actuaciones dirigidas a fomentar la cultura emprendedora que los centros sostenidos con fondos públicos en la Comunidad de Castilla y León que imparten educación primaria, educación secundaria obligatoria y bachillerato deberán realizar a partir del curso 2013/2014.

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación establece, en su artículo 1 g), como principio básico el esfuerzo individual y la motivación del alumnado. Asimismo, el artículo 2 f) determina que uno de los fines que orientan el sistema educativo español es el desarrollo de la capacidad de los alumnos para regular su propio aprendizaje, confiar en sus aptitudes y conocimientos, así como para desarrollar la creatividad, la iniciativa personal y el espíritu emprendedor.

El artículo 23 f) y g) dispone que la educación secundaria obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan, entre otros objetivos, 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, y 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.

Y, el artículo 33 b) y k) establece que el bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan, entre otros objetivos, consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico, y afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.

Estas previsiones tienen su reflejo en el Decreto 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León; Decreto 52/2007, de 17 de mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Castilla y León y Decreto 42/2008, de 5 de junio, por el que se establece el currículo de Bachillerato en la Comunidad de Castilla y León.

Para la consecución de los objetivos descritos anteriormente en las etapas que constituyen la educación básica y en bachillerato es necesario complementar el trabajo diario que se realiza en los centros educativos con la participación en diferentes actividades y proyectos que enfrenten a los alumnos con situaciones en las que, por un lado integren los aprendizajes adquiridos y, por otro, tengan que fortalecer sus capacidades y destrezas, en particular las relacionadas con el emprendimiento.

#### OBJETIVOS GENERALES

- a) Acercar conceptos de cultura emprendedora, en la medida de lo posible de forma atractiva y sencilla.
- b) Trabajar como valores del emprendimiento, entre otros, la capacidad de innovar y crear, la responsabilidad y la efectividad.
- c) Proporcionar experiencias de aprendizaje activo y creativo.
- d) Abordar las diversas competencias mediante dinámicas que las trabajen.
- e) Aportar un conocimiento temprano del mundo empresarial y ayudar a entender el papel del colectivo empresarial en la Comunidad.
- f) Incentivar actitudes que favorezcan la igualdad entre mujeres y hombres.

La planificación de las actividades y proyectos deberá contener, al menos, los siguientes elementos:

- a) Justificación de su elección.
- b) En su caso, competencias básicas desarrolladas.
- c) Objetivos específicos que se pretenden conseguir.
- d) En caso de tratarse de un proyecto, las actividades previstas para su ejecución.

- e) Seguimiento y evaluación.

## MARCO LEGAL

Castilla y León: **Ley 5/2013, de 19 de junio**, de Estímulo a la Creación de Empresas en Castilla y León. En su artículo 4 dispone que la consejería competente en materia educativa reforzará la formación y motivación para la creación de empresas en las etapas educativas no universitarias, a partir de la educación primaria, la educación secundaria y el bachillerato y, de forma muy especial, en la formación profesional.

## PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

En primer lugar y como reflexión, debemos hacer constar que en la programación de la materia, están incluidas desde hace muchos años, actividades, objetivos, proyectos, contenidos, procedimientos y actitudes, que desarrollan la llamada ahora “cultura emprendedora”.

En estas actividades propias de la Educación Física se desarrolla la autonomía, el trabajo en equipo, la iniciativa personal, la originalidad, la creatividad, la capacidad para planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades. Y sobre todas ellas, la capacidad para asumir riesgos, la capacidad para superar retos y enfrentarse a lo desconocido, y el valor supremo del esfuerzo individual y colectivo.

Por tanto, son múltiples las actividades que, dentro de esta programación, desarrollan la “cultura emprendedora”. Remarcaremos algunos ejemplos.

## E.S.O. Y 1º DE BACHILLERATO

1. Buscar en unas tablas expuestas para ello, las marcas y puntuaciones obtenidas en las diversas pruebas físicas que a lo largo del curso se realizan.
2. Decidir en función de esas puntuaciones qué pruebas son las que hay que mejorar y, en función de los cursos, determinar planes de entrenamiento para su mejora y superación. En el primer ciclo de la ESO, los alumnos escogerán los planes entre unos expuestos y confeccionados por el profesor. En el segundo ciclo serán los propios alumnos los que confeccionen esos planes. En bachillerato elaborarán, llevarán a cabo y evaluarán su propio proceso de condición física en función de su nivel personal.
  - a) Son actividades que desarrollan la iniciativa, autonomía, la toma de decisiones, la asunción de responsabilidades, la capacidad para superar retos y enfrentarse a lo desconocido, y el valor supremo del esfuerzo individual.
  - b) Desarrolla las competencias básicas: 3, 5, 6, 7 y 8.
  - c) Objetivos a conseguir: Que los alumnos sean capaces de decidir las actividades que deben mejorar en función de su mejora en la condición física y en sus propios intereses en cuanto a la consecución del aprobado y sus posibilidades reales de

desarrollarla.

d) Evaluación: Obtener el aprobado en la mitad de las pruebas físicas suspensas o la mejora de una de ellas de cada evaluación mediante programas de entrenamiento. El programa confeccionado se valorará también en función de su idoneidad, realismo y adecuación a las circunstancias personales.

### **3º E.S.O y 1º de BACHILLERATO**

En 3º de E.S.O. y 1º de Bachillerato la actividad elegida para fomentar la “cultura emprendedora” será el ACROSPORT, porque desarrolla una amplia gama de capacidades y competencias que afectan directamente a los objetivos de desarrollo marcado para este aspecto.

1. Acrosport por parejas y tríos. Equilibrios invertidos. Acrosport por grupos con ágiles y portores. Montaje: figuras y pirámides, música, etc

a) Esta actividad supone la formación de grupos teniendo en cuenta las capacidades de cada uno. No todos pueden ser ágiles, ni todos portores, por lo que todos se necesitan para conseguir el objetivo. Todos los componentes son muy importantes. Deben ponerse de acuerdo para organizar las prácticas en grupo. Deben elegir las figuras y pirámides que mejor se adapten a sus condiciones. Deben ser originales y creativos en el montaje. Pueden utilizar las nuevas tecnologías para presentar el trabajo: PowerPoint, video, etc

b) Desarrolla las competencias básicas: 1, 3, 4, 5, 6, 7 y 8.

d) Objetivos a conseguir: autonomía, trabajo en equipo, iniciativa personal, originalidad, creatividad, capacidad para planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades y esfuerzo individual y colectivo para conseguir la meta propuesta.

e) Ser capaz de elaborar con el grupo de trabajo (tríos) tres figuras y tres pirámides de grupos distintos. Se evalúa el trabajo escrito, la originalidad de las composiciones y su dificultad.

### **BACHILLERATO**

Decreto 42/2008, de 5 de junio, por el que se establece el currículo de Bachillerato en la Comunidad de Castilla y León, prevé entre sus objetivos de etapa: «Afianzar el espíritu emprendedor a través del conocimiento de las cualidades emprendedoras y de la actitud ante el cambio.»

### **1º de BACHILLERATO**

En 1º de Bachillerato continuaremos con el ACROSPORT, porque desarrolla una amplia gama de capacidades y competencias que afectan directamente a los objetivos de desarrollo marcado para este aspecto.

1. Acroport por grupos. Equilibrios invertidos, volteretas, rueda lateral, etc. Acroport por grupos con ágiles y portores. Montaje: figuras, pirámides, enlaces acrobáticos y coreográficos, música, etc.

a) Esta actividad supone la formación de grupos teniendo en cuenta las capacidades de cada uno. No todos pueden ser ágiles, ni todos portores, por lo que todos se necesitan para conseguir el objetivo. Todos los componentes son muy importantes. Deben ponerse de acuerdo para organizar las prácticas en grupo. Deben elegir las figuras y enlaces que mejor se adapten a sus condiciones. Deben ser originales y creativos en el montaje. Pueden utilizar las nuevas tecnologías para presentar el trabajo: power point, etc

b) Desarrolla las competencias básicas: 1, 3, 4, 5, 6, 7 y 8.

d) Objetivos a conseguir: autonomía, trabajo en equipo, iniciativa personal, originalidad, creatividad, capacidad para planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades, y esfuerzo individual y colectivo para conseguir la meta propuesta.

e) Ser capaz de elaborar con el grupo de trabajo, un montaje coreográfico de Acroport, utilizando las habilidades gimnásticas, con 3 figuras y 3 pirámides de grupos de menos de 5 personas y enlazándolos con coreografía y elementos acrobáticos, respetando y utilizando todo el practicable con una base musical.

- Montaje escrito con todas las explicaciones y descripciones: 1 punto.
- Utilización de todas las figuras exigidas: 2 puntos.
- Utilización de elementos de enlace variados: 2 puntos.
- Utilización de todo el espacio: 1 punto.
- Utilización de coreografía: 1 punto.
- Acoplamiento del montaje a la música: 1 punto.
- Originalidad y puesta en escena: 2 puntos.
- Por cada incorrección se descontará 1 punto completo.

## TRABAJOS PROPUESTOS PARA ALUMNOS CON ADAPTACIONES CURRICULARES, CON LA ASIGNATURA PENDIENTE Y ALUMNOS CON PÉRDIDA DE EVALUACIÓN

La realización de estos trabajos exige cierta búsqueda o investigación por tu parte, ya que deberás encontrar información y decidir cuál es la que te interesa para solucionar cada una de las cuestiones que te planteamos. Internet es el principal apoyo que vas a encontrar, pero trata de ser selectivo y de no conformarte con lo primero que encuentres, ya que hay muchas diferencias y algunas de las cosas que vas a encontrar son muy “pobres” o incluso incorrectas. Algunas bibliotecas cercanas como la del centro y especialmente la biblioteca municipal de San Nicolás pueden ayudarte mucho.

Recuerda que la bibliografía debe de ser variada y estar bien citada (también la digital), y no olvides que los trabajos se presentan a mano (solo puedes incorporar alguna imagen digital si mejora mucho el contenido y no es posible o muy difícil su dibujo a mano).

Se te va a valorar por la presentación, la estructura (título, datos personales, índice, apartados obligatorios propuestos, bibliografía) y, sobre todo, por el contenido. Queremos que sea un contenido que entiendas, ya que te podemos preguntar por cualquier apartado del contenido, por tanto, trata de escribir cosas que entiendas y no simplemente de copiar lo que te encuentras.

### **1º ESO** (Escoged 1 por evaluación si hay dos opciones)

#### 1ª Evaluación

##### EL CALENTAMIENTO

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Vete a la biblioteca del centro y busca en el apartado correspondiente los libros que pueden ayudarte en este trabajo. Si encuentras información sobre este tema concreto haz una lista de los libros que te pueden servir añadiendo el lugar en el que hay información útil al respecto (capítulo y página).
- Concepto, clases.
- Efectos sobre el organismo (beneficios y utilidad).
- Recopilación por escrito del calentamiento que haces con tu profesor.
- Esquema general de un calentamiento (organización del tipo de actividades que pueden realizarse en el calentamiento (explicación y utilidad de cada una de ellas) distinto al que haces en el centro.
- Confección de un calentamiento general (distinto al que haces en el centro):
  - Esquema general propuesto (realizado en el punto anterior).
  - Descripción de los ejercicios.
  - Dibujo esquemático o representación gráfica de cada uno de los ejercicios.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

#### 2ª Evaluación

##### LAS PRUEBAS DEL PROGRAMA OLÍMPICO DEL ATLETISMO

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Especificación de las pruebas de carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas para hombres y mujeres.
- Representación gráfica de una pista de atletismo con sus partes (zonas en las que se realiza cada una de las disciplinas, zonas de salida de cada prueba).
- Explicación de una prueba a elegir de entre todas las disciplinas relacionadas con la carrera y la marcha (carreras en pista y en ruta, marcha atlética, vallas, obstáculos y relevos).
  - Técnica básica.
  - Materiales utilizados.

Consejería de Educación

IES JUAN DE JUNI  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Espacio físico o zona de práctica.
- Marcas relacionadas (resultados destacados para hombres y mujeres de tu edad y "récords").
- Lugares de práctica en tu ciudad (pistas de atletismo que hay en Valladolid).
- Clubs que realizan esta actividad en tu ciudad.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

#### **HÁBITOS HIGIÉNICOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Antes de la actividad física (material, equipamiento y calentamiento).
  - Resume las normas de higiene que tienes en clase de EF en el instituto.
  - Elige un deporte o actividad física y explica el equipamiento, material y calentamiento que utilizarías explicando su por qué.
- Durante la actividad física (corrección postural e hidratación).
  - Importancia general de la corrección postural en la actividad física.
  - Explica y representa gráficamente cómo se ejecuta de manera correcta un ejercicio concreto de acondicionamiento físico (errores principales y forma de solventarlos).
- Después de la actividad física (vuelta a la calma y medidas de recuperación).
  - Utilidad y beneficios de la fase de vuelta a la calma.
  - Explicación y representación gráfica de ejercicios de estiramiento útiles para recuperar la musculatura.
  - Hidratación, alimentación y medidas de recuperación tras la actividad física exigente. Explicación y utilidad de cada una de las opciones que facilitan la recuperación tras el ejercicio físico.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

### 3ª Evaluación

#### **FLOORBALL**

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Descripción general del juego y materiales utilizados.
- El campo de juego. Descripción y dibujo.
- Normas básicas (duración del partido, acciones permitidas y prohibidas, número de jugadores...).
- Puestos de juego. Sitúalos en el dibujo del campo que has hecho.
- Acciones técnicas básicas (explica brevemente cómo se ejecutan).
- Diferencias principales entre el Floorball y el Hockey Sala.
- Busca un video del juego en internet y comenta lo que te parezca curioso de este deporte.
- ¿En qué países se juega más a este deporte?
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

#### **CAPACIDADES Y CUALIDADES FÍSICAS: FLEXIBILIDAD, FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO**

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Concepto general.
- Clasificación general.
- Definición de cada una de ellas.
- Tipos de cada una de las capacidades y cualidades.
- Busca dos ejemplos de cada una de ellas, uno en la vida cotidiana y otro en las actividades físicas y deportivas.
- En función de lo que has aprendido y lo que has visto en clase, comenta:

- qué capacidades son las más importantes en el deporte que practicas o en la actividad física que más te guste.
- qué capacidades son tu punto fuerte y cuales tu punto débil.
- Qué relación hay entre ellas.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

## **2º ESO** (Escoged 1 por evaluación)

### **1ª Evaluación**

#### **LA RESISTENCIA**

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Concepto de resistencia.
- Tipos de resistencia.
- Efectos generales sobre el organismo (beneficios).
- Esquema sobre los métodos de trabajo (utilidad de cada método de trabajo).
- En función de lo que has aprendido y lo que has visto en clase, comenta:
  - qué tipo de resistencia es más importante en el deporte que practicas o en la actividad física que más te guste.
  - Cuál es tu nivel de resistencia.
  - Busca en el tablón de anuncios del instituto y elige el plan de trabajo personal fuera del instituto que más se adecúa a tus necesidades personales en función de tu estado de forma y de tus intereses). Cópialo en este apartado y explica por qué lo has elegido.
  - Vete a la biblioteca del centro y busca en el apartado correspondiente los libros que pueden ayudarte en este trabajo. Si encuentras información sobre este tema concreto haz una lista de los libros que te pueden servir añadiendo el lugar en el que hay información útil al respecto (capítulo y página).
  - Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
  - Bibliografía.

#### **LOS CONCURSOS EN ATLETISMO (SALTOS y LANZAMIENTOS)**

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Especificación de las pruebas de saltos y lanzamientos y pruebas combinadas para hombres y mujeres.
- Representación gráfica de una pista de atletismo con sus partes (zonas en las que se realiza cada una de estas disciplinas).
- Explicación de dos pruebas a elegir, una de entre todas las disciplinas relacionadas con el salto y otra con el lanzamiento.
  - Técnica básica.
  - Materiales utilizados.
  - Espacio físico o zona de práctica.
  - Marcas relacionadas (resultados destacados para hombres y mujeres de tu edad y "récords").
- Lugares de práctica en tu ciudad (pistas de atletismo que hay en Valladolid).
- Clubs que realizan esta actividad en tu ciudad.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

### **2ª Evaluación**

#### **LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA**

- Portada y datos personales.
- Índice.

- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Descripción general del deporte y sus aparatos (esquema general y breve explicación de cada disciplina en hombres y mujeres).
- Descripción de tres elementos básicos de tres aparatos (elige los que más te gusten y llamen tu atención).
- Busca en internet un video de cada uno de esos tres elementos (generalmente una competición), y comenta aquello que te haya parecido curioso.
- Busca en tu ciudad un sitio donde se entrene la gimnasia artística y explica su localización.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

### LA FLEXIBILIDAD

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Concepto de flexibilidad.
- Componentes de la flexibilidad.
- Efectos generales sobre el organismo (beneficios).
- Esquema sobre los métodos de trabajo (utilidad de cada método de trabajo).
- En función de lo que has aprendido y lo que has visto en clase, comenta:
  - Si la flexibilidad es importante en el deporte que practicas o en la actividad física que más te guste.
  - Cuál es tu nivel de flexibilidad general.
- Vete a la biblioteca del centro y busca en el apartado correspondiente los libros que pueden ayudarte en este trabajo. Si encuentras información sobre este tema concreto haz una lista de los libros que te pueden servir añadiendo el lugar en el que hay información útil al respecto (capítulo y página).
- Busca 8 ejercicios de flexibilidad que te permitan mejorar, realiza una pequeña explicación y representación gráfica de cada uno de ellos.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

## 3ª Evaluación

### LA VELOCIDAD

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Concepto de velocidad.
- Tipos de velocidad.
- Pon un ejemplo deportivo y otro de la vida cotidiana relacionado con cada tipo de fuerza.
- Esquema sobre los métodos de trabajo para la mejora de la velocidad (utilidad de cada método de trabajo).
- La base de la velocidad es la fuerza. Busca tres ejercicios de fuerza que te permitan mejorar la velocidad. Explica en qué consisten y ejemplifícalos.
- En función de lo que has aprendido y lo que has visto en clase, comenta:
  - qué tipo de velocidad es más importante en el deporte que practicas o en la actividad física que más te guste.
  - Cuál es tu nivel de velocidad.
- Vete a la biblioteca del centro y busca en el apartado correspondiente los libros que pueden ayudarte en este trabajo. Si encuentras información sobre este tema concreto haz una lista de los libros que te pueden servir añadiendo el lugar en el que hay información útil al respecto (capítulo y página).
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

### EL BALONCESTO

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- El juego. Descripción, materiales y campo de juego.

- Normas básicas (explícalas comparándolas con el balonmano).
- ¿Cómo se colocan los jugadores en el campo? (descripción gráfica por puestos de juego).
- Descripción de los siguientes elementos: bote, pase y entrada a canasta.
- Descripción y dibujo de tres ejercicios de trabajo para el bote, el pase y la entrada a canasta.
- Busca dos videos en internet y después de verlos y analizarlos, compara las diferencias que veas entre ellos (un partido escolar y otro profesional).
- ¿Dónde está la pista de baloncesto más cercana a tu casa?
- ¿Cuál es la capacidad física más importante en el jugador de baloncesto? Razona la respuesta.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

### 3º ESO (Escoged 1 por evaluación)

#### 1ª Evaluación

##### ✚ DEPORTES AUTÓCTONOS DE CASTILLA Y LEÓN

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Concepto.
- Catálogo de los deportes autóctonos de Castilla y León por zonas (explica en una frase en qué consiste cada uno).
- Descripción de un deporte de lucha y otro de puntería (terreno de juego, participantes, materiales y normas básicas).
- Zona de práctica de un deporte autóctono más cercana a tu domicilio.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

##### ✚ LA FUERZA

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Concepto de fuerza.
- Efectos generales sobre el organismo (beneficios).
- Tipos de fuerza. Explicación y forma de trabajo básica para desarrollar cada uno de los tipos de fuerza. Ejemplos.
- Pon un ejemplo deportivo y otro de la vida cotidiana relacionado con cada tipo de fuerza.
- En función de lo que has aprendido y lo que has visto en clase, comenta:
  - o qué tipo de fuerza es más importante en el deporte que practicas o en la actividad física que más te guste.
  - o Qué test de fuerza utilizamos en el instituto.
  - oCuál es tu nivel de fuerza general.
- Busca en el tablón de anuncios del instituto y elige el plan de trabajo personal de fuerza abdominal fuera del instituto que más se adecúa a tus necesidades personales en función de tu estado de forma y de tus intereses). Cópialo en este apartado y explica por qué lo has elegido.
- Busca información sobre la importancia de la fuerza en la velocidad y también en el deporte.
- Vete a la biblioteca del centro y busca en el apartado correspondiente los libros que pueden ayudarte en este trabajo. Si encuentras información sobre este tema concreto haz una lista de los libros que te pueden servir añadiendo el lugar en el que hay información útil al respecto (capítulo y página).
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

#### 2ª Evaluación

##### ✚ LA GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

Consejería de Educación

IES JUAN DE JUNI  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Descripción general del deporte y sus aparatos (esquema general y breve explicación de cada disciplina en hombres y mujeres).
- Descripción de tres elementos básicos de tres aparatos (elige los que más te gusten y llamen tu atención).
- Busca en internet un video de cada uno de esos tres elementos (generalmente una competición), y comenta aquello que te haya parecido curioso.
- Busca en tu ciudad un sitio donde se entrene la gimnasia artística y explica su localización.

Conclusión personal

### **LOS PRIMEROS AUXILIOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Explica los aspectos que se deben de tener en cuenta para prevenir la lesión en la actividad física.
- Puedes consultar los apuntes sobre primeros auxilios que el Departamento de Educación Física tiene elaborados, pídeselos a tu profesor de E.F.
- Explica por qué es importante levantar la zona lesionada o aplicar hielo al principio de la lesión, cuando hay inflamación. Relaciona esta idea con los conceptos de “vasodilatación” y “vasoconstricción”.
- Explica el proceso de primeros auxilios ante una herida.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

## 3ª Evaluación

### **EL VOLEIBOL**

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- El juego. Descripción, materiales y campo de juego.
- Normas básicas (explícalas).
- Explica en qué consiste la “rotación”.
- ¿Cómo se colocan los jugadores en el campo? (descripción grafica por puestos de juego).
- Descripción y representación gráfica de los siguientes elementos técnicos: toque de dedos, de antebrazos, remate, saque y bloqueo).
- ¿Cuál es la capacidad física más importante en el jugador de voleibol? Razona la respuesta.
- Busca dos videos en internet y después de verlos y analizarlos, compara las diferencias que veas entre ellos (un partido escolar y otro profesional).
- ¿Dónde está la pista de voleibol más cercana a tu casa? ¿Dónde hay una pista de voley playa en Valladolid? ¿Cuál es el club más importante de tu ciudad?
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

### **LA CARRERA DE ORIENTACIÓN**

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- En qué consiste ese deporte.
- La brújula. Partes y forma de utilizarla. Relación de la brújula con el GPS.
- El mapa de orientación.
  - o La escala.
  - o Las curvas de nivel.

- Los colores del mapa.
- ¿Cuál es la capacidad física más importante en el corredor de orientación? Razona la respuesta.
- Busca un video en internet de una competición de orientación y después de verlo y analizarlo, comenta lo que te llame la atención.
- ¿Existe algún club de orientación en tu ciudad?
- ¿Hay algún mapa de orientación en tu ciudad elaborado para practicar orientación?
- ¿Hay zonas de entrenamiento preparado de orientación a las que podrías acudir para practicar orientación?
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

## 4º ESO (Escoged 1 por evaluación)

### 1ª Evaluación

#### ✚ SALIDAS PROFESIONALES RELACIONADAS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Catálogo de estudios relacionados con la actividad física y el deporte:
  - Esquema general (con formas de acceso y niveles educativos).
  - Tipo de formación que se imparte en cada uno de esos estudios (qué se enseña).
  - Explicación general del tipo de trabajo se puede desempeñar después con cada uno de ellos.
  - Busca en tu ciudad y/o en tu Comunidad dónde se puede estudiar cada uno de ellos.
  - Pros y contras de cada opción (según tu opinión).
- Busca diez profesiones relacionadas con la actividad física y el deporte (en ámbitos deportivos, de gestión, de seguridad, de ocio y tiempo libre y de educación).
- Busca las pruebas físicas de acceso y haz una lista con las que se necesitan para acceder a las oposiciones de bomberos, policía nacional y municipal.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

#### ✚ HIGIENE POSTURAL

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- “Síndrome de Acortamiento Isquiotibial”.
  - Explica en qué consiste.
  - Comenta si tienes este problema.
  - Busca una forma de detectar este problema (una prueba o test).
  - Busca posibles soluciones y ejercicios útiles para solventarlo.
- Problemas de columna más habituales (escoliosis, cifosis y lordosis).
  - Explica en qué consiste.
  - Haz una representación gráfica de los mismos.
  - Comenta si tienes tendencia hacia alguno de estos problemas.
  - Busca posibles soluciones y ejercicios útiles para solventarlo.
- Ejercicios recomendados para corregir el mal control postural. Importancia de la musculatura abdominal.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

### 2ª Evaluación

### 🚦 NUEVAS TENDENCIAS Y ACTIVIDADES EN ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE: EL “FITNESS” Y LAS ACTIVIDADES DE GIMNASIO

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Concepto de “Fitness” y relación general de las actividades organizadas de gimnasio con la salud.
- Explica en qué consisten las siguientes actividades: “TRX”, “Combo”, “Pilates”, “Core”, “HIIT” y “Crosstraining”.
- Elabora una lista o catálogo lo más completo posible de actividades y explica en qué consiste cada una de ellas (por ejemplo Aeróbic, Body Combat, Body Pump, Body Balance, Acuagym, Salsa, Yoguiates, etc.)
- Explica brevemente cuáles te interesarían más y cuáles no, y el por qué.
- Busca las posibilidades de actividad física organizada de este tipo que hay en tu ciudad y expón la localización de los tres centros más cercanos a tu domicilio (puedes incluir pequeños o grandes gimnasios, actividades organizadas por centros cívicos o asociaciones vecinales, piscinas, etc.)
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

### 🚦 ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, Y EJERCICIO FÍSICO SALUDABLE. EL CAMINO PARA PERDER PESO GRASO Y MANTENER BUENA SALUD CARDIOVASCULAR (consulta, entre otras opciones, las páginas 24-33 del libro “Running” que tienes en la biblioteca del centro)

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Balance energético. Concepto y explicación.
- ¿En qué porcentaje debemos comer proteínas, glúcidos y grasas? Principales errores de la población española. Comenta tu caso concreto.
- Principales problemas cardiovasculares de la población.
- Las dietas “milagrosas” y su peligro.
- Pautas para una correcta alimentación equilibrada.
- Consejos nutricionales y ejercicio.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, lo que te planteas cambiar, etc.)
- Bibliografía.

## 3ª Evaluación

### 🚦 EL BALONMANO

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- El juego. Descripción, materiales y campo de juego.
- Normas básicas (explícalas comparándolas con el baloncesto y el fútbol).
- ¿Cuándo y quien puede pisar el área durante el juego? (con y sin balón).
- ¿Cómo se colocan los jugadores en el campo? (descripción grafica por puestos de juego)
- Descripción de los siguientes elementos: pase y lanzamiento a portería.
- Busca dos videos en internet y después de verlos y analizarlos, compara las diferencias que veas entre ellos (un partido escolar y otro profesional).
- ¿Dónde está la pista de balonmano más cercana a tu casa?
- ¿Cuál es el club más importante de balonmano de tu ciudad?
- ¿Cuál es la capacidad física más importante en el jugador de balonmano? Razona la respuesta.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

### 🚦 CORE Y ABDOMINAL: EQUILIBRIO Y EFICACIA CORPORAL

- Portada y datos personales.
- Índice.

Consejería de Educación

IES JUAN DE JUNI  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Concepto de "Core":
  - o Descripción anatómica de la zona abdominal (recto del abdomen, oblicuo y transversal) y representación gráfica de la misma.
  - o Importancia y utilidad de la musculatura abdominal.
  - o Importancia y utilidad de las zonas anexas: lumbar, glútea y suelo pélvico.
- Ejercicios erróneos o "contraindicados" para la zona cuando se carece de fuerza (la implicación del psoas).
- Ejercicios para trabajar las principales zonas del "Core" (descripción y representación gráfica).
- Explica qué ejercicios elegirías para ti y calcula el número de series y repeticiones con que podrías trabajarlos.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

## **BACHILLERATO** (Escoged 1 por evaluación)

### **1ª Evaluación**

#### **✚ HIGIENE POSTURAL EN LA VIDA COTIDIANA (pide a tu profesor material para desarrollar este trabajo)**

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Análisis de tus posturas en la vida cotidiana (errores y forma de solucionarlos):
  - o Tumbado en la cama.
  - o Permanecer de pie.
  - o Sentado Conducción, bicicleta, ordenador, etc.
  - o Realizando labores cotidianas o cargando pesos.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

#### **✚ ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE. CONSEJOS E INFORMACIÓN**

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Aspectos a analizar (puedes consultar el capítulo 3 del libro "Running" que tienes en la biblioteca, en él se habla de estos temas). Debes explicarlos bien y tratar de buscar su aplicación, es decir, las cosas que pueden suponer buenos consejos para tu actividad física.
  - o Agujetas. Concepto, como prevenirlas.
  - o Flato.
  - o "La ventana de la oportunidad".
  - o Entrenamiento cruzado.
  - o La recuperación tras el ejercicio físico. Opciones, consejos y recomendaciones.
  - o Dolor de espalda y equilibrio muscular.
  - o Consejos para evitar lesiones.
  - o Tabaco y ejercicio físico.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

### **2ª Evaluación**

#### **✚ EL CUERPO EN LA SOCIEDAD ACTUAL**

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Presión social sobre el cuerpo de las mujeres y los hombres hoy en día:
  - o Cánones de belleza corporal imperantes y evolución de los mismos a lo largo de la historia (qué tipo de cuerpo ha estado de moda a lo largo del tiempo: delgadez o gordura, barba o depilación, más o menos ropa con que cubrir el cuerpo, etc.)
  - o Los complejos corporales y los desórdenes psicológicos asociados (anorexia y bulimia, cirugía plástica).
  - o El cuerpo "joven y excelente" como referente y la lucha contra el deterioro y el envejecimiento.
  - o La actividad física de las personas mayores. Usos y prácticas actuales y evolución de las mismas.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

#### **✚ LOS DEPORTES DE RAQUETA (BADMINTON, TENIS, PADEL)**

- Portada y datos personales.
- Índice.

- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Catálogo completo de deportes de raqueta (busca tantos como puedas y explica con una frase en qué consiste cada uno: squash, tenis de mesa, frontón, etc.).
- Representa gráficamente la pista de tenis, bádminton y padel.
- Compara las raquetas de los tres deportes.
- Compara sus normas básicas entre sí.
- ¿Cuál es el deporte de raqueta más practicado en España? ¿Por qué crees que es así?
- ¿Dónde está la pista de tenis y padel más cercana a tu domicilio? ¿Cuánto te costaría alquilarlo?
- Busca un video en internet de poca duración de cada uno de esos tres deportes de raqueta y después de verlos y analizarlos explica las cosas que te han llamado la atención.
- ¿Cuál es la capacidad física más importante en el jugador de deporte de raqueta? Razona la respuesta.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía

### 3ª Evaluación

#### FUERZA Y FLEXIBILIDAD. EQUILIBRIO EN LA ARQUITECTURA CORPORAL

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Concepto de flexibilidad y componentes.
- Concepto de fuerza y tipos.
- Diferencia entre fuerza y flexibilidad. Beneficios e implicaciones que nos aportan en el bienestar corporal.
- Zonas corporales que tienden a estar más contraídas y zonas que tienden a estar más distendidas. Aplicaciones y conclusiones. (Consulta el capítulo correspondiente del libro "Running" que hay en tu biblioteca).
- Descripción de un ejercicio de fuerza y otro de elasticidad de los siguientes grupos musculares: deltoides, pectoral, trapecio, dorsal, lumbar, bíceps, tríceps, aductores, glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y gemelos. Elige el ejercicio que te resulte cómodo y útil para tu nivel. Explica cuántas series y repeticiones harías de cada uno de ellos (tiempo en el caso de la flexibilidad).
- Puedes utilizar algún sistema más complejo de flexibilidad (si lo conoces o lo has buscado) y también en el caso de la fuerza (tanto en el ejercicio, con aparatos, como en cuanto a la forma de trabajar con ese ejercicio –sistema de series y repeticiones-).
- Trata de explicar en tu caso, en qué zonas del cuerpo se concentran tus carencias en fuerza y flexibilidad y, por tanto, qué ejercicios serían los prioritarios en tu caso.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

#### EL HOCKEY SALA

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- El juego. Descripción, materiales y campo de juego.
- Normas básicas (explícalas comparándolas con el floorball si lo diste en 1º de ESO).
- Diferencias entre hockey sala y hockey hierba.
- Expón más disciplinas en las que se practique el hockey (deportes con stick).
- ¿Cómo se colocan los jugadores en el campo? (descripción grafica por puestos de juego).
- Descripción de los siguientes elementos técnicos: conducción y pase.
- Busca un video en internet y después de verlo y analizarlo explica las cosas que te han llamado la atención.
- ¿Dónde se juega más al hockey sala en España? ¿y al hockey hierba?
- ¿Cuál es la capacidad física más importante en el jugador de hockey? Razona la respuesta.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

## **MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS**

### **U.D. "Condición Física"**

Para esta U.D., disponemos de un gimnasio, dos pistas polideportivas. En estos espacios se desarrollarán todos los procedimientos que se exponen pormenorizadamente en la programación. También otros elementos que pasamos a detallar: colchonetas, picas, balones medicinales, altavoces, cronómetro, cintas métricas, pelotas de rítmica, aros, cuerdas, espalderas, bancos suecos.

### **U.D. "Atletismo I y II"**

Vallas, aros, bancos, saltómetros, quitamiedos, pesos, foso de saltos.

### **U.D. "Gimnasia Artística"**

Colchonetas de agilidad, aros, pelotas de rítmica, potro, plinto, trampolines, minitramp, bancos, quitamiedos.

### **U.D. "Deportes Alternativos"**

Discos, palas, bolas, indiakas.

### **U.D. "Acrosport"**

Colchonetas de agilidad, cuerdas, picas, equipo de música.

### **U.D. "Iniciación al Hockey"**

Pista polideportiva, porterías, sticks, conos, bolas.

### **U.D. "Iniciación al Fútbol-Sala"**

Pista polideportiva, porterías, redes, conos, balones, etc.

### **U.D. "Baloncesto"**

Pista polideportiva, canastas, balones, conos.

### **U.D. "Voleibol"**

Pista polideportiva, postes de voleibol, balones, saltómetros, gomas.

### **U.D. "Balonmano"**

Pista polideportiva, balones, redes, porterías, aros, conos.

### **U.D. "Hockey-sala"**

Pista polideportiva, sticks, bolas, conos.

### **U.D. "Zumba y baile"**

Equipo musical con amplificador

### **U.D. "Yoga y relajación"**

Esterillas y equipo de música

**NOTA:** El alumno tiene que traer la ropa adecuada para la práctica de la Actividad Física y la ropa personal de aseo. Sin estos requisitos no participará en la clase.

## **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES PARA ESO Y BACHILLERATO**

Durante el presente curso, el Departamento de Educación Física colaborará con el Departamento de Actividades Extraescolares especialmente en las actividades que tengan que ver con las actividades físico-deportivas en los entornos naturales, con la finalidad de desarrollar contenidos específicos del área que no pueden ser abordados en el centro.

Durante este año, el Departamento pretende desarrollar salidas extraescolares en las que se realicen procesos de E-A desde diferentes áreas, aprovechando las salidas (coste, organización y desgaste que suponen) para favorecer el intercambio de conocimientos, aportando una visión interdisciplinar en la que el conocimiento no aparezca aislado.

### **Actividades complementarias y extraescolares programadas:**

#### **1º ESO**

- **Visita al Parque aventura de Palencia, la “Roca”.** Segundo Trimestre.  
Actividades específicas como iniciación a la escalada, tirolina, vía ferrata, rapel.

Competencia específica número 5 y Criterios de evaluación 5.1 y 5.2.  
Situación de aprendizaje: actividad en medio natural controlado

- Visita al parque de aventura “Geko”.** Segundo Trimestre.

Competencia específica número 5 y Criterios de evaluación 5.1 y 5.2.  
Situación de aprendizaje: actividad en medio natural controlado

#### **2º ESO**

- “DÍA VERDE” . Fundación municipal de deportes.** Primer trimestre.

- Visita al parque de aventura “Geko”.** Segundo Trimestre.

Competencia específica número 5 y Criterios de evaluación 5.1 y 5.2.  
Situación de aprendizaje: actividad en medio natural controlado

### 3º ESO

- **Visita al Parque aventura de Palencia, la “Roca”.** Segundo Trimestre.  
Actividades específicas como iniciación a la escalada, tirolina, vía ferrata, rapel, buceo, piragüismo, barranquismo y espeleobuceo . Tercer trimestre.

Competencia específica número 5 y Criterios de evaluación 5.1 y 5.2.  
Situación de aprendizaje: actividad en medio natural controlado

### 4º ESO

- **Ruta en piragua por las Hoces del Duratón.** Tercer trimestre.
- Competencia específica número 5 y Criterios de evaluación 5.1 y 5.2.
- Situación de aprendizaje: actividad en medio natural acuático

### 1º BACH

- **Excursión al Parque Natural Montaña Palentina o Sierra de Gredos.** Tercer trimestre.
- Competencia específica número 5 y Criterios de evaluación 5.1 y 5.2.
- Situación de aprendizaje: actividad en medio natural.

Todas estas actividades, además de las condiciones climatológicas que pueden determinar el desarrollo de las mismas, se realizarán bajo las directrices del Departamento de Extraescolares aprobadas en CCP.

## **PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN Y SUS INDICADORES DE LOGRO**

Se tendrán en cuenta las actas de las reuniones de Departamento sobre los resultados obtenidos durante las tres evaluaciones.

Cualquier ajuste o rectificación de la Programación quedará reflejada en el acta y asimismo se adjuntará en la memoria final.

Se utilizará también la siguiente planilla de observación, elaborada por el Departamento de Orientación, para valorar programación y resultados. En la memoria final de curso se adjuntará dicha planilla.

Criterios de evaluación	Indicadores de logro				1	2	3	4
	% aprobados	0-19%	20-49%	50-79%				
Resultados de la evaluación del curso en cada una de las materias.								
				X				
Adecuación de los materiales y recursos didácticos, y distribución de espacios y tiempos a los métodos didácticos y pedagógicos utilizados.	El libro de texto ha sido adecuado							
	El material adicional y web ha sido útil							
	Los espacios del centro disponen del material adecuado							
	La temporalización ha sido adecuada							
	Los métodos escogidos han sido adecuados							
Contribución de los métodos didácticos y pedagógicos a la mejora del clima de aula y de centro.	La relación entre alumnos y profesor ha sido apropiada							
	Los problemas de conducta y disciplina se han resuelto adecuadamente							
	Se ha buscado educar en buenas prácticas de convivencia							
	El clima de aula ha permitido el trabajo							
La práctica docente	El profesor ha buscado la participación y motivación en el aprendizaje de su alumnado							
	Las actividades planteadas han sido eficaces para lograr el aprendizaje							
	Los alumnos y las familias conocen los criterios de evaluación, estándares básicos y criterios de calificación							
	Los instrumentos de evaluación preparados se adaptan a las características del alumnado							
	Las actividades complementarias y extraescolares organizadas han sido adecuadas.							
La coordinación interna del departamento	Las reuniones de Departamento se han realizado en los tiempos fijados							
	El clima de la reunión ha sido adecuado							
	Los integrantes del Departamento se han coordinado eficazmente, en especial los que comparten el mismo nivel							
	Se han modificado la programación desde las necesidades surgidas y los análisis de los resultados de cada evaluación							

## **ANEXOS**

# **MAPAS CRITERIALES EDUCACIÓN** **FÍSICA**

### MAPA CRITERIAL EDUCACIÓN FÍSICA ESO

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



## MAPA CRITERIAL EDUCACIÓN FÍSICA BACHILLERATO

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



Consejería de Educación

IES JUAN DE JUNI  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Consejería de Educación

IES JUAN DE JUNI  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA