

PROGRAMACIÓN

DIDÁCTICA

Curso 2025/2026



**LA BAÑEZA (LEÓN)**

Profesores:

David Juan Sánchez

Marcos Fernández Aguado



## ÍNDICE

|                                                                                                                                  |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>A. <u>INTRODUCCIÓN CONCEPTUALIZACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA</u></b>                                                  | <b>3</b>       |
| <b>A.1. JUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA</b>                                                                           | <b>3</b>       |
| <b>A.2. CONTEXTUALIZACIÓN EDUCATIVA</b>                                                                                          | <b>4</b>       |
| <b>A.3. OBJETIVOS DE ETAPA</b>                                                                                                   | <b>6</b>       |
| <b>B. <u>DISEÑO DE LA EVALUACIÓN INICIAL</u></b>                                                                                 | <b>8</b>       |
| <b>C. <u>COMPET. ESPECÍFICAS Y VINCULACIONES CON DESCRIPTORES OPERATIVOS</u></b>                                                 | <b>28</b>      |
| <b>D. <u>METODOLOGÍA DIDÁCTICA</u></b>                                                                                           | <b>30</b>      |
| <b>E. <u>SECUENCIA DE UNIDADES TEMPORALES DE PROGRAMACIÓN</u></b>                                                                | <b>36</b>      |
| <b>F. <u>MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR</u></b>                                                                  | <b>38</b>      |
| <b>G. <u>CONCRECIÓN DE PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS DEL CENTRO VINCULADOS CON EL DESARROLLO DEL CURRÍCULO DE LA MATERIA</u></b> | <b>39</b>      |
| <b>H. <u>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES</u></b>                                                                    | <b>40</b>      |
| <b>I. <u>ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO</u></b>                                                            | <b>42</b>      |
| <b>J. <u>EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO Y VINCULACIÓN DE SUS ELEMENTOS</u></b>                               | <b>46</b>      |
| <b>1º ESO</b>                                                                                                                    | <b>47</b>      |
| <b>2º ESO</b>                                                                                                                    | <b>57</b>      |
| <b>3º ESO</b>                                                                                                                    | <b>71</b>      |
| <b>4º ESO</b>                                                                                                                    | <b>96</b>      |
| <b>K. <u>PROCEDIMIENTO PARA LA EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA</u></b>                                                   | <b>123</b>     |
| <br><b>ANEXO1 : INVENTARIO MATERIALES EDUCACIÓN FÍSICA</b>                                                                       | <br><b>130</b> |

## A. INTRODUCCIÓN

### A.1. JUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Con esta Programación Didáctica se pretende:

- Asegurar la coherencia vertical (con los siguientes cursos) y horizontal (con las distintas clases de un mismo curso) del proceso educativo.
- Adaptar el currículo oficial y las concreciones del PEC y el PCE a nuestra asignatura y contexto concreto.
- Aunar los esfuerzos del departamento y el claustro.
- Facilitar el proceso de enseñanza (como documento práctico de consulta), de reflexión y evaluación del departamento.
- Ser referencia para los profesores que se incorporen al departamento (esencial, en el caso de sustituciones o vacantes)

#### ***Importancia de la EF:***

La demanda de cultura física es cada vez mayor en nuestra sociedad. Debido al creciente sedentarismo, el incremento de los tiempos de ocio, la búsqueda de una mejor calidad de vida, la conciencia de una educación integral, la comprensión global de nuestra realidad humana arraigada en lo corporal.

Observamos pues múltiples corrientes desde las que se incide en la importancia de la EF. Y la opción que elegimos es ecléctica; observando todas las concepciones; (de conocimiento, anatómico funcional, estética y expresiva, comunicativa y de relación, higiénica, agonística, catártica y placentera, y de compensación) para lograr el mayor enriquecimiento de nuestros alumnos.

Todas las realidades de la cultura física se pueden abordar (y deben ser abordadas) desde criterios educativos. Esto significa a veces instaurar hábitos y otras veces desarrollar críticas.

Las actividades físicas representan además para los adolescentes una forma muy significativa de abordar la enseñanza en esta etapa educativa; crucial en la definición y estabilización de sus intereses y actitudes.

La EF debe desarrollar todas nuestras potencialidades corporales, que pasan por establecer una concepción amplia de cuerpo, que trasciende lo físico, e integra lo motriz, lo cognitivo, lo afectivo, lo relacional y lo social

El cuerpo es nuestra más próxima realidad, el movimiento nuestra posibilidad de proyectarnos. Cuerpo y movimiento son los ejes de la EF; como objeto de educación y como medio de educación.

La relevancia de la EF en la Educación Secundaria se concreta en las aportaciones de nuestra área a los Objetivos Generales de Etapa (apartado 3.1)

Esta programación se fundamenta en la necesidad de **educar en una cultura de salud** centrada en un **estilo de vida activo** donde la **práctica de actividades físico-deportivas sea un pilar fundamental y un hábito de vida de nuestros adolescentes**.

Por otro lado, esta programación se ha elaborado teniendo en cuenta la **legislación vigente en materia educativa**, los **conocimientos específicos** de nuestra área para favorecer un proceso de enseñanza-aprendizaje en nuestro alumnado donde los aprendizajes significativos

y funcionales aporten al alumnado un conjunto de experiencias útiles con el objetivo de habituarlos a la práctica de actividades físico-deportivas saludables.

El **marco legislativo** al que se hace referencia se centra en la actual LOMLOE, aunque se siguen manteniendo vigentes algunos artículos de la anterior ley educativa (LOE). Las referencias legislativas para la elaboración de esta programación son las siguientes:

- Ley Orgánica 3/2020, del 29 de diciembre por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Decreto 39/2022, del 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León

## **A.2. CONTEXTUALIZACIÓN EDUCATIVA**

### **a) Características del entorno**

La Bañeza es la cabecera de la comarca natural de la Ribera del Órbigo, al sur de la provincia de León. Tiene unos 11.000 habitantes y está rodeada de una comarca que duplica dicho número. La principal actividad económica de la población de la ciudad se centra en el sector servicios y la de la comarca en el sector agrícola. La actividad industrial es minoritaria y se reduce a una azucarera, algunas industrias de transformación y envasado de productos agrícolas y, en menor medida, industrias del metal y la construcción. El conjunto de la comarca vive un proceso de envejecimiento muy acusado de su población, siendo La Bañeza la única localidad cuyo censo ha crecido en los últimos años.

Dispone La Bañeza de dos Institutos de Educación Secundaria: "Vía de la Plata" y "Ornia", dos Centros públicos de Educación Primaria: "San José de Calasanz" y "Teleno" y uno privado concertado de Educación Primaria y Secundaria Obligatoria: "Nuestra Señora del Carmen". En la comarca hay pueblo varios centros públicos de Educación Infantil y Primaria: CRA de Alija del Infantado, CRA de Jiménez de Jamúz, CRA de Destriana, CRA de Soto de la Vega, CEIP de Castrocontrigo y CRA de Laguna Dalga.

Los alumnos del IES "Ornia" provienen mayoritariamente de los centros de Primaria citados. La ciudad de La Bañeza dispone de Biblioteca Pública, Centro Cultural "Infanta Cristina" y del teatro "Pérez Alonso", todos ellos dependientes del Ayuntamiento, donde tienen lugar diversas actividades culturales a lo largo del año. Con carácter privado está la sala de exposiciones de la obra cultural de Caja España y algunas asociaciones culturales y recreativas. La ciudad tiene una larga tradición musical que se sigue conservando.

### **b) Características del centro educativo**

**Tipología del centro:** Nos encontramos en el IES Ornia, en el que se encuentran escolarizados aproximadamente sobre 500 alumnos (ESO; BACH y CICLOS) repartidos en 2 líneas de 1º ESO, 3 líneas en 2º, 3º y 4º de la ESO. Tenemos 2 líneas de 1º y 2º de bachillerato.

#### ***Instalaciones:***

- Un polideportivo cubierto, de unas dimensiones bastante aceptables de 30 x 15. Con vestuarios y una sala de almacenaje del material. Este espacio está correctamente

aislado del frío y del ruido. Además, cuenta con radiadores de aire, que, aunque un poco ruidosos, cumplen bien su función.

- Una pista al aire libre de fútbol-sala y baloncesto de hormigón pulido y poroso, que facilita que el agua se evacue rápidamente.
- Amplio patio de hierba, que es utilizado a menudo para todo tipo de prácticas físico-deportivas.

Aula de clase de cada grupo, todas ellas bastante numerosas. Además, cuenta con tres ciclos de formación profesional de la rama sanitaria, uno de Cuidados Auxiliares y de Enfermería, de Farmacia y Parafarmacia e Higiene Bucodental.

### **C) Características del alumnado**

En el IES Ornia nos encontramos un alumnado heterogéneo y diverso respecto a sus capacidades físicas, habilidades motrices como a su comportamiento, existiendo algunos problemas de disciplina. Por tanto, se deberán proponer tareas motrices asequibles a diferentes grados de ejecución y normas adecuadas para el desarrollo y funcionamiento adecuado de las clases y aprendizaje.

El nivel socio cultural de las familias es, por lo general, un nivel medio y con familias bastante implicadas e interesadas en la marcha de sus hijos

Existen varios aspectos que nos preocupan en el alumnado del centro y a los cuales queremos dar respuesta:

- El exceso de tiempo libre del alumnado dedicado a un ocio pasivo (videoconsolas, móviles, etc.)
- Hábitos nocivos extendidos entre el alumnado. Tabaco y alcohol. Este último como foco central desde el que erigir la diversión del fin de semana. La ESO se convierte en una etapa esencial para generar una toma de conciencia.
- En los recreos los alumnos se muestran generalmente pasivos. Salvo grupos muy concretos que juegan a los deportes convencionales (fútbol y baloncesto), no se observan otros juegos activos. Consideramos esto un reflejo del uso de su propio tiempo libre.
- Además, dado el trato que se da al material; balones de fútbol y baloncesto, muchas veces los alumnos se han quedado sin él; bien por pérdida, por deterioro, o por decisión del departamento o conserjería.
- La información que los padres tienen de la EF es poca, es anticuada, es incorrecta en muchos casos. La mayoría se refieren a la asignatura como “gimnasia”, y consideran que consiste en que los niños se muevan. Se sorprenden si su hijo suspende, tiene tareas para casa o estudia teoría. Evidentemente estas actitudes se trasladan directamente a sus hijos, y prueba de ello es que los alumnos, aunque nunca han cursado una asignatura que se llame gimnasia (sus padres sí), siguen en muchos casos denominando así a la EF.

### **d) Departamento de educación física**

El Departamento de Educación Física está constituido por dos profesores **David Juan Sánchez** (sustituto del profesor titular) y **Marcos Fernández Aguado** (funcionario interino con jornada parcial de 13 horas).

- El reparto de los cursos y grupos es el siguiente:

**David Juan Sánchez**

**1º ESO (A, B)**

**2º ESO (A, B)**

**4º ESO (A, B)**

**Tutor 4º ESO A**

**Francisco Criado Fernández**

**3º ESO (A, B, C)**

**4º ESO (C)**

**1º Bachillerato (A, B)**

**Tutor de 1º Bach B**

- El total de horas lectivas de docencia de Educación Física en el departamento es de **24 horas**.
- Las reuniones del departamento se celebrarán los jueves a 3ª hora (de 10:20 a 11:10)
- El número de alumnos por cada grupo es el siguiente:

| ALUMNADO<br>EDUCACIÓN FÍSICA |           |                              |           |
|------------------------------|-----------|------------------------------|-----------|
|                              | IES ORNIA | CURSO 2025/2026              |           |
| <b>1º ESO A</b>              | <b>23</b> | <b>3º ESO A</b>              | <b>21</b> |
| <b>1º ESO B</b>              | <b>24</b> | <b>3º ESO B</b>              | <b>20</b> |
| <b>2º ESO A</b>              | <b>20</b> | <b>3º ESO C + 1º DIVERS.</b> | <b>24</b> |
| <b>2º ESO B</b>              | <b>21</b> | <b>4º ESO A</b>              | <b>24</b> |
| <b>2º ESO C</b>              | <b>21</b> | <b>4º ESO B</b>              | <b>27</b> |
| <b>1º BACH A</b>             | <b>21</b> | <b>4º ESO C + 2º DIVERS.</b> | <b>25</b> |
| <b>1º BACH B</b>             | <b>28</b> |                              |           |
| <b>TOTAL:</b>                |           | <b>299</b>                   |           |

### A.3 OBJETIVOS DE ETAPA

Según el decreto 39 /2022, capítulo 2, en su artículo 6, ***“Los objetivos de la etapa serán los establecidos en los artículos 23 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo.***

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- 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.
- Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, 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. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

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 más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

***k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado 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.

Y además se añaden los siguientes:

- a) Conocer, analizar y valorar los aspectos de la cultura, tradiciones y valores de la sociedad de Castilla y León.
- b) Reconocer el patrimonio natural de la Comunidad de Castilla y León como fuente de riqueza y oportunidad de desarrollo para el medio rural, protegiéndolo, y apreciando su valor y diversidad.
- c) Reconocer y valorar el desarrollo de la cultura científica en la Comunidad de Castilla y León indagando sobre los avances en matemáticas, ciencia, ingeniería y tecnología y su valor en la transformación y mejora de su sociedad, de manera que fomente la iniciativa en investigaciones, responsabilidad, cuidado y respeto por el entorno

Todos los objetivos de etapa deben trabajarse en la materia de E.F. a lo largo de los cuatro cursos de la Educación Secundaria Obligatoria, aunque existen objetivos como el **k**, que en su totalidad forman parte de los contenidos y criterios de evaluación a desarrollar en la materia.



## B. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN INICIAL.

La evaluación inicial se llevará a cabo en el primer mes del curso escolar desde el 14 de septiembre al 14 de octubre. Se utilizarán diferentes instrumentos de evaluación según determine el profesor encargado, como pueden ser hojas de observación, test de condición física o pruebas teóricas.

Los contenidos de estas pruebas hacen referencia a los que se han desarrollado en el curso anterior que se refleja en la programación 22-23 de Educación Física.

| Criterios de evaluación curso 1º ESO                                                                                                                                                                                                                                                         | Instrumento de evaluación | Número de sesiones | Agente evaluador |    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|------------------|----|-----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |                    | H.               | A. | Co. |
| 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.          | Test de condición física  | 2-3                | x                | x  |     |
| 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. | Hoja de observación       | 2-3                | x                | x  |     |
| 1.3 Empezar a reconocer en sus rutinas diarias errores de aplicación de una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración, respetando sus características individuales.                                                                              | Hoja de observación       | 1                  |                  | x  |     |
| 1.4 Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices.                                                                                                                                                   | Cuaderno del profesor     | 2                  | x                |    |     |
| 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.                             | Cuaderno del profesor     | 2                  | x                |    |     |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |     |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----|---|---|---|
| 1.6 Conocer los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Hoja de observación  | 1-2 | x |   |   |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                      | Hojas observación    | 2-3 |   | x | x |
| 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. | Hojas de observación | 2   |   | x | x |
| 2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices con progresiva autonomía.                                                                                                                                                                                                                                                             | Hojas de observación | 2   |   | x | x |

| Criterios de evaluación<br>curso 2º ESO                                                                                   | Instrumento de evaluación | Número de sesiones | Fechas de desarrollo pruebas evaluación | Agente evaluador |          |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|-----------------------------------------|------------------|----------|--------|
|                                                                                                                           |                           |                    |                                         | Heteroe v.       | Autoe v. | Coe v. |
| 1.1 Organizar y complementar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo | Test de condición física  | 2-3                | Septiembre-Octubre                      | x                | x        |        |

|                                                                                                                                                                                                                                                              |                       |                    |                    |   |   |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|---|---|--|
| 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.                                                                                                 |                       |                    |                    |   |   |  |
| 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. | Hoja de observación   | 2-3                | Septiembre-octubre | x |   |  |
| 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.                                                         | Hoja de observación   | 1                  | Mayo               |   | x |  |
| 1.4 Incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando                                                                                                                                                                                               | Cuaderno del profesor | Septiembre-octubre | 6                  | x |   |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                       |                       |                    |       |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|-------|---|---|---|
| normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices.                                                                                                                                                                    |                       |                    |       |   |   |   |
| 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. | Cuaderno del profesor | Septiembre-octubre | 6     | x |   |   |
| 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.                                                                                | Hoja de observación   | 1-2                | Abril |   | x | x |
| 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.                                                                                                                             |                   |     |                         |  |   |   |
| 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.                                                                                   |                   |     |                         |  |   |   |
| 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. |                   |     |                         |  |   |   |
| 2.1 Desarrollar de manera progresivamente autónoma proyectos motores de carácter individual,                                                                                                                                                              | Hojas observación | 2-3 | Diciembre-enero-febrero |  | x | x |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |   |                    |  |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|--------------------|--|---|---|
| cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |   |                    |  |   |   |
| 2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación 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. | Hojas de observación | 2 | Diciembre -febrero |  | x | x |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |   |                    |  |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|--------------------|--|---|---|
| 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. | Hojas de observación | 2 | Diciembre -febrero |  | x | x |
| 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.                                                          |                      |   |                    |  |   |   |
| 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.                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |
| 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.                                                                 |  |  |  |  |  |  |
| 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.                                                                                     |  |  |  |  |  |  |
| 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. |  |  |  |  |  |  |
| 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                                                                       |  |  |  |  |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| comportamiento<br>s sexistas<br>vinculados a<br>dichas<br>manifestaciones                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |
| 4.3 Participar<br>activamente en<br>la creación y<br>representación<br>de<br>composiciones<br>de expresión<br>corporal<br>individuales o<br>colectivas con y<br>sin base<br>musical,<br>utilizando<br>intencionadame<br>nte y con<br>autonomía el<br>cuerpo como<br>herramienta de<br>expresión y<br>comunicación a<br>través de<br>diversas<br>técnicas<br>expresivas. |  |  |  |  |  |  |
| 5.1 Participar en<br>actividades<br>físico-deportivas<br>en entornos<br>naturales,<br>terrestres o<br>acuáticos,<br>disfrutando del<br>entorno de<br>manera<br>sostenible,<br>minimizando el<br>impacto<br>ambiental que<br>estas puedan<br>producir y<br>siendo<br>conscientes de<br>su huella<br>ecológica.                                                           |  |  |  |  |  |  |

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

| Criterios de evaluación curso 3º ESO                                                                                                                                                                                                                                            | Instrumento de evaluación | Número de sesiones | Fechas de desarrollo pruebas evaluación | Agente evaluador |         |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|-----------------------------------------|------------------|---------|-------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                    |                                         | Heteroev.        | Autoev. | Coev. |
| 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. | Hojas de observación      | 2-3                | Septiembre octubre                      |                  | x       | x     |
| 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.                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |
| 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.                                      |  |  |  |  |  |  |
| 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.     |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 1.6 Conocer los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |
| 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. |  |  |  |  |  |  |
| 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.                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |   |                                 |  |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|---------------------------------|--|---|---|
| 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.                                       |                      |   |                                 |  |   |   |
| 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. | Hojas de observación | 2 | Diciembre<br>-enero-<br>febrero |  | x | x |
| 2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada                                                                                                                                                                                                     | Hojas de observación | 2 | Diciembre<br>-febrero           |  | x | x |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |   |                    |  |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|--------------------|--|---|---|
| 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.                                                                       |                      |   |                    |  |   |   |
| 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.                                          | Hojas de observación | 2 | Diciembre -febrero |  | x | x |
| 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. |                      |   |                    |  |   |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 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                             |  |  |  |  |  |  |
| 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. |  |  |  |  |  |  |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| <p>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.</p> |  |  |  |  |  |  |
| <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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| <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</p>                                          |  |  |  |  |  |  |
| <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.</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.</p> |  |  |  |  |  |  |
| <p>5.2 Organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas</p>                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |

| Criterios de evaluación curso 4º ESO                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Instrumento de evaluación | Número de sesiones | Agente evaluador |    |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|------------------|----|-----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                    | H.               | A. | Co. |
| 1.1 Planificar y 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.                                    | Hojas de observación      | 2-3                | x                | x  |     |
| 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.                                                      | Hoja de observación       | 2                  | x                |    |     |
| 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.                                  | Hojas de observación      | 2                  | x                |    |     |
| 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. | Hojas de observación      | 2                  |                  | x  |     |
| 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.                           | Hojas de observación      | 2                  | x                | x  | x   |

### C. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y VINCULACIONES CON LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Mapa de relaciones competencias ESO

[illegible]

Los procesos de enseñanza y aprendizaje deben proporcionar al alumno un conocimiento sólido de los contenidos, al mismo tiempo que propiciar el desarrollo de hábitos intelectuales propios del pensamiento abstracto, tales como la observación, el análisis, la interpretación, la investigación, la capacidad creativa, la comprensión y expresión y el sentido crítico, y la capacidad para resolver problemas y aplicar los conocimientos adquiridos en diversidad de contextos, dentro y fuera del aula, que garanticen la adquisición de las competencias y la efectividad de los aprendizajes.

Según el Anexo II.A del 39/2022 “Principios metodológicos de la etapa”, teniendo en cuenta además las “Orientaciones metodológicas específicas que se recogen para la materia” se seguirán los **Principios metodológicos en base a las recomendaciones de la UE** sobre la educación por competencias, siguiendo los siguientes principios metodológicos **DUA**, 3 pilares:

- 1º Proporcionar múltiples formas de implicación: La interacción con grupos heterogéneos, cooperación (trabajo en grupos de 6).
- 2º Múltiples formas de representación de la información. Visionado digital de la actividad, explicaciones orales, planillas informativas, y planillas evaluadoras.
- 3º Múltiples formas de acción y expresión del aprendizaje: La actuación autónoma y personalización de la tarea (capacidad de elección del nivel de desarrollo de la actividad), además de la función individual dentro del equipo.

Para una adquisición eficaz de las competencias y su integración efectiva en el currículo, deberán diseñarse **actividades de aprendizaje integradas que permitan al alumnado avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia** al mismo tiempo. Para ello, es necesario **mantener la motivación** e incentivar hacia el aprendizaje en el alumnado, lo que le implica un nuevo papel más activo, autónomo y consciente de su propio aprendizaje.

Se seguirán unos criterios metodológicos y se adoptarán los principios que marcan la educación como proceso, y no la consecución estricta de resultados. En estos principios el agente puede ser tanto el alumno como el profesor.

De aquellos **principios que afectan principalmente al alumno** se destacan los siguientes:

1. **ACTIVIDAD:** el alumno es el protagonista activo de su propio aprendizaje, y llega a responsabilizarse de su propia actividad.
2. **PROGRESIÓN:** las actividades y tareas de aprendizaje deben ser progresivas en su dificultad, además de ser la base para posteriores aprendizajes.
3. **FUNCIONALIDAD:** el alumno deberá captar la utilidad y la idea de globalidad de los aprendizajes.
4. **ADAPTACIÓN:** toda actuación docente debe ajustarse a las características de los alumnos.
5. **INDIVIDUALIZACIÓN:** cada uno de los alumnos requiere una atención personalizada para lograr los objetivos siguiendo los procedimientos adecuados.
6. **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**, se destacan:

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

2. **FLEXIBILIDAD:** el profesor no debe ajustarse a patrones rígidos o modelos estándar. La exigencia estará en niveles al alcance del alumno, teniendo en cuenta las situaciones personales.
3. **PERSONALIZACIÓN:** el profesor debe establecer un nivel de enseñanza para cada alumno.
4. **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.
5. **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.
6. **EVALUACIÓN:** la evaluación debe ser continua e individualizada para cada alumno.

Los **métodos** deben partir de la perspectiva del docente como orientador, promotor y facilitador del desarrollo competencial en el alumnado; además, deben enfocarse a la realización de tareas o situaciones-problema, planteadas con un objetivo concreto, que el alumnado debe resolver haciendo un uso adecuado de los distintos tipos de conocimientos, destrezas, actitudes y valores. Además, el profesorado debe procurar todo tipo de ayudas para que los estudiantes comprendan lo que aprenden, sepan para qué lo aprenden y sean capaces de usar lo aprendido en distintos contextos dentro y fuera del aula.

Los dos principales planteamientos metodológicos son **la enseñanza basada en la reproducción** y la **enseñanza basada en la búsqueda**. Ambos son perfectamente compatibles, y la utilización de uno u otro dependerá del tipo tarea a enseñar, en función de los objetivos a conseguir.

**Método de Reproducción** → partiendo de la base de que nuestro objetivo no es la competición, sin embargo, si queremos crear hábitos vitalicios de práctica físico-deportiva, deberemos conseguir que nuestros alumnos alcancen un dominio básico en las diferentes habilidades específicas trabajadas. Por ello, en la enseñanza-aprendizaje de *técnicas deportivas o artísticas* (por ejemplo, voleibol o atletismo) donde existe una solución de eficacia y rendimiento probado y contrastado.

También en aquellas tareas en las que la *seguridad y eficacia* solo estén garantizadas dando una información muy precisa y detallada y adoptando posiciones muy concretas, como en el trabajo de Condición física (resistencia, flexibilidad, fuerza), o el trabajo de habilidades gimnásticas (donde la primera norma básica es evitar cualquier tipo de peligro).

Uno de los estilos vinculados al método de reproducción será la **asignación de tareas**, y que se utilizará con mucha frecuencia será la asignación de tareas, ya que facilita enormemente la individualización de la enseñanza, puesto que cada uno sigue su ritmo de aprendizaje. También se utilizarán los **grupos de nivel**, que permitirá juntar a los alumnos con aptitudes y ritmo de aprendizaje similar, aunque también será conveniente hacer grupos heterogéneos, donde los más capaces ayuden a los que les cuesta más y la enseñanza recíproca, donde el hecho de corregir al compañero, no solo ayude al que está ejecutando la acción, sino también al que hace las veces de enseñante, adquiriendo una imagen más clara de la actividad (de este modo estamos activando todos los canales de los que habla Muska Moston, canal cognitivo, motor y socio-afectivo).

**Descubrimiento guiado** → Del mismo modo, existen otras tareas con las que se pretende fomentar la creatividad y espontaneidad del alumno. Por ejemplo, en las U.D de expresión corporal y bailes, donde deberán moverse al son de la música o realizar movimientos expresivos sin ningún tipo de patrón motor preestablecido.



Un estilo asociado al método del descubrimiento es la **resolución de problemas**, muy útil en el aprendizaje del componente táctico en los deportes, donde se propondrán múltiples situaciones variadas, en las que deberán elegir el gesto técnico más apropiado a cada circunstancia. También se utilizará al principio de las U.D y situaciones de aprendizaje, en las que se introduzca un nuevo deporte, o en alguna parte de una sesión en la que se propongan las denominadas “**situaciones reto**” (por ejemplo, en combas): “¿a ver quién es capaz de saltar 5 veces seguidas cruzando la comba?”)

En lo referente a las **estrategias**, se combinarán las analíticas (pura, progresiva o secuencial) y globales (modificadas o polarizadas), siguiendo la secuencia más habitual: G-A-G. Concretamente, en el caso de los deportes, se presentará el deporte de forma global, para que los alumnos asimilen los objetivos y reglas básicas del deporte (video didáctico); a continuación se llevará a cabo un trabajo analítico de las diferentes técnicas, con situaciones aplicadas en formas lúdicas (por ejemplo el 2X2, 3X3 en voleibol), alternándolo con situaciones de juego real, ya que lo que nos interesa es que los alumnos alcancen cierta autonomía en los partidillos, para que lo practiquen con sus amigos en su tiempo de ocio.

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

Según las últimas orientaciones legislativas, la metodología didáctica será fundamentalmente **activa, contextualizada y participativa**, favoreciendo el trabajo individual y cooperativo del alumnado, así como el logro de los objetivos y competencias correspondientes. También potenciará la **autonomía de los alumnos** en la toma de decisiones, el aprender por sí mismos, y el trabajo colaborativo, la búsqueda selectiva de información y, finalmente, la aplicación de lo aprendido a nuevas situaciones. El **aprendizaje cooperativo**, también servirá para abordar la educación en valores. Todo ello teniendo en cuenta, además, las posibilidades que ofrecen las tecnologías de la información y comunicación. En este sentido, el **trabajo por proyectos** es una metodología que fomenta y desarrolla todos estos aspectos.

Este aprendizaje activo debe ir orientado a favorecer que los estudiantes **trabajen en pequeños grupos** para aprender con, de y para sus compañeros. Cada estudiante debe ser corresponsable de su propio aprendizaje, pero también y muy especialmente, del aprendizaje de todos y cada uno de sus compañeros de grupo. A través de la resolución conjunta de las tareas, los miembros del grupo deben aprender a conocer las estrategias utilizadas por sus compañeros y que puedan aplicarlas a situaciones similares, facilitando los procesos de generalización y de transferencia de los aprendizajes. La **organización de los grupos** tendrá en cuenta los siguientes criterios:

1. Deben permitir la máxima intervención útil del alumno en clase en función de los objetivos perseguidos, fomentando en todo momento la **coeducación**, **cohesión** de grupo, **respeto** para favorecer un **clima** adecuado de la clase.
2. Promover el **trabajo en grupo** frente al individual evolucionando desde los grupos más pequeños hacia grandes grupos.
3. Se deben tener en cuenta **criterios de heterogeneidad y homogeneidad** en función de las tareas para favorecer una progresión adecuada según los distintos niveles del grupo.
4. Se tenderá a dejar **libertad al grupo** para que los alumnos se agrupen, pero se mirará con lupa los agrupamientos que discriminen por razones de habilidad, sexo o raza.
5. Primar la **colaboración** frente a la competición, no dando relevancia excesiva relevancia al resultado. Utilizar la competición para alcanzar objetivos comunes de grupo y no individuales.

Con las **actividades físicas cooperativas** se debe propiciar el incremento de la autoestima de cada estudiante, su integración y aceptación en el grupo, despertar el interés y el gusto por la actividad física, propiciar la responsabilidad en la participación en un grupo, demostrar que a pesar de no ser competitiva una actividad también puede ser divertida, valorar los logros en el proceso y no el resultado y promover climas positivos.

En los **juegos** como en las **actividades físicas o expresivas**, las situaciones de oposición y las estructuras cooperativas se llevan a cabo procesos en los que se requiere atender la comunicación positiva en grupo, la coordinación de labores y el establecimiento de relaciones entre los miembros del grupo de cara a la consecución de un objetivo.

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

Por otro lado, se deben elaborar propuestas didácticas teniendo en cuenta la **atención a las diferencias individuales** del alumnado y el acceso de todos y todas a la materia de Educación Física, donde se tendrá en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado, intereses, así como favorecer la capacidad de aprender por sí mismos y promover el trabajo en equipo.

El **rol del docente** es fundamental a la hora de presentar los contenidos con una estructuración clara en sus relaciones, de diseñar secuencias de aprendizaje integradas que planteen la interrelación entre distintos contenidos de una materia o de diferentes materias, de planificar tareas y actividades que estimulen el interés y el hábito de la expresión oral y la comunicación.

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

- En el caso de las habilidades se irá de la experimentación (tanteo, acomodación, identificación y adaptación) a la automatización (dominio, decisión y transferencia) y de ésta al perfeccionamiento (coordinación múltiple y tecnificación).
- En el caso de las aptitudes físicas se partirá del acondicionamiento físico (localización, construcción básica y capacitación) para continuar con la mejora (tanto general como específica) y de ésta, llegar a la especialización (rendimiento específico, rendimiento combinado y rendimiento máximo).
- En el diseño de actividades de enseñanza de los juegos y deportes se ha de plantear, a priori, o analizar al acabar, planes y estrategias de juego y poder valorar cómo se ha desarrollado la actividad física organizada.

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

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

- **Visuales:** demostraciones proporcionadas de forma directa por el profesor o por los alumnos auxiliares cualificados, ayuda visual para detalles de una ejecución, medios audiovisuales (apuntes, fotos, video, etc.).
- **Auditivos:** descripciones, explicaciones, ayudas sonoras para marcar ritmos, tiempos, períodos, etc.
- **Táctilo-kinestésicas:** ayuda manual tanto del profesor como de los 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 la ejecución.

La **fundamentación teórica** será incluida, en la medida de lo posible, en la práctica como proceso metodológico y pedagógico que permita al alumno una adquisición de conocimientos basados en ella. Es decir, acercar los contenidos prácticos de la materia con los conocimientos teóricos y científicos de la misma. Para ello se va a utilizar el **portafolio y cuaderno del alumno** que aporta información extensa sobre el aprendizaje del alumnado, refuerza la evaluación continua y permite compartir resultados de aprendizaje. Además, es una herramienta motivadora para el alumnado que potencia su autonomía y desarrolla su pensamiento crítico y reflexivo.

También se puede elaborar otro tipo de material didáctico por parte del profesor, adaptado a los distintos niveles y diferentes estilos y ritmos de aprendizaje del alumnado con el objetivo de atender a la diversidad en el aula y personalizar los procesos de construcción del aprendizaje.

Estos principios se pueden realizar bajo el soporte de las **Tecnologías de la Información y la Comunicación** y los nuevos medios y recursos educativos que ayudan a profundizar los aprendizajes y fomentar el desarrollo integral de los alumnos. Por lo que se usará recursos de índole audiovisual e informático, equipo de música para determinados contenidos rítmico-expresivos, cámara de vídeo y de fotos digital con la que grabar (previo permiso por parte del alumnado y padres) y retratar ejecuciones y producciones de los alumnos, y como no, las pizarras digitales de las que dispone también el centro, y así poder visualizar aspectos relacionados con la práctica, vídeos que hagan de actividad de motivación, presentaciones de "PowerPoint", explicar baremos con la hoja de cálculo, etc., y como no, recurrir a esa fuente inagotable de información que es Internet, y es que, la visualización es siempre más efectiva que la palabra, y más en una materia como la nuestra que es fundamentalmente visual, es decir, "se ve".

### **MEDIDAS DISCIPLINARIAS**

La primera medida disciplinaria es un buen contenido (y una buena metodología); aquella que enganche con los propios intereses del alumno, para extenderse más allá. Pero la intención de trabajar en positivo no riñe con la exigencia de unas normas de organización grupal insoslayables.

Las medidas disciplinarias suelen girar en torno al silencio en los momentos de escucha y el respeto a los demás. Tolerancia cero a la discriminación y la violencia de cualquier tipo (física o verbal). Se pretende una atención individual del infractor/infractores, en contra de amonestaciones ante el gran grupo que generan un clima negativo y menores posibilidades de cambio en el individuo.

Además de las medidas generales del centro, en nuestra asignatura se propone como alternativas a usarse:

**Parte interno**, donde se apunta el alumno y escribe el motivo por el cual ha sido amonestado, así como se registra también la impuntualidad a la hora del comienzo de las clases.

**Momento fuera**; si una mala actitud perjudica el trabajo grupal, se pedirá al alumno que se aparte del grupo general dentro del pabellón.

**Registro**; en el caso de querer concienciar sobre la necesidad de escucha pediremos al alumno que registre el nombre y veces que los alumnos interrumpen las intervenciones del profesor o los compañeros. A parte de servir de toma de conciencia esta tarea dificulta sus propias interrupciones.

### **CRITERIOS PARA EL AGRUPAMIENTO DE LOS ALUMNOS**

El criterio fundamental es la variedad para adaptarse a los objetivos planteados; trabajo individual (en busca de autonomía), en parejas (en busca de un diálogo personal), en pequeño o gran grupo (capacidades de relación e integración social), micro grupos durante todo el año.

Igualmente es interesante que existan posibilidades de elección libre de compañeros y otras veces que se potencie la variación de relaciones, para un mayor enriquecimiento y cohesión grupal.

La creación de grupos de nivel puede ser interesante para determinados momentos (atender alumnos con dificultades) o contenidos concretos. Pero no conviene abusar por el peligro de asumir el rol de torpes y por eliminar la riqueza de relaciones (emular al compañero, enseñanza recíproca espontánea...).

En este sentido la integración es prioritaria a otros objetivos a corto plazo. Especialmente en 1º de ESO. Los aspectos de socialización son objeto educativo, que bien merecen detener la clase o incluso continuarla enfocándola en ese aspecto.

### **CRITERIOS PARA LA ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO**

Dados los criterios comentados en el análisis del contexto, se pretende acercar las clases de EF a los espacios próximos de los alumnos; aquellos que estén a su alcance, para asociar directamente el hábito de actividades físicas y para aproximarnos al máximo a la realidad del alumnado; su problemática, las cuestiones que allí les surgen... Estos espacios son: Pradera exterior, Pista de Atletismo, Caminos de concentración, Parque próximo al centro, las propias aceras que circundan la manzana del instituto... Además de estos espacios más accesibles por proximidad es intención del departamento hacer un esfuerzo por visitar otros espacios de actividad física en la villa: piscina cubierta, visita a un gimnasio... en los que podría ser necesario solicitar horas a otros profesores.

Es una decisión de enriquecimiento, diversificar los espacios de actividad física y observar diferencias, criterios de seguridad...en busca de la autonomía

En cuanto al uso del espacio habitual. Se establecen tres pretensiones:

- Fácil acceso a la información (durante explicaciones, demostraciones, información en la pared, posters...)
- Dificultar la automarginación de los alumnos más inseguros que pretenden ser invisibles.
- Permitir el mayor aprovechamiento del material y del espacio.

Existe además un espacio al que deseamos dar un significado y uso especial:

**Círculo de escucha:** Se pretende facilitar la actitud de escucha a través de la asociación a un espacio dedicado a tal fin. El espacio se concreta en un semicírculo pintado en el suelo frente a la pizarra, que invita a sentarse en una disposición definida; sin dobles filas.

**Otros espacios:** aula, biblioteca, aula de informática, aula de medios audiovisuales... sería un gran error olvidar la aportación de estos espacios a la EF. Se utilizarán puntualmente en distintas UD (tareas escritas, investigaciones, etc.)

**Rincón de EF “flexiones y reflexiones”,** en el pabellón tenemos un tablón dedicado a reflexionar y donde el profe y/o alumnos pueden colocar artículos, trabajos...

#### E. SECUENCIA DE UNIDADES TEMPORALES DE PROGRAMACIÓN.

| <b>1º ESO</b>            | <b>Título</b>                                       | <b>Fechas y sesiones</b> |
|--------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>PRIMER TRIMESTRE</b>  | U.D 1: El calentamiento                             | 2                        |
|                          | U.D 2: Aprendemos jugando                           | 4                        |
|                          | U.D 3: Descubrimos nuestra condición física         | 6                        |
|                          | U.D 4: Jugamos en equipo                            | 7                        |
|                          | U.D 5: Conocemos el Acrosport                       | 6                        |
| <b>SEGUNDO TRIMESTRE</b> | U.D 6: Expresión corporal: conozco mi cuerpo        | 5                        |
|                          | U.D 7: Deportes colectivos                          | 8                        |
|                          | U.D 8: Entreno de forma lúdica                      | 6                        |
|                          | U.D 9: Aprender a ayudar: primeros auxilios básicos | 7                        |
| <b>TERCER TRIMESTRE</b>  | U.D 10: Deportes alternativos                       | 6                        |
|                          | U.D 11: Deportes de cancha dividida                 | 6                        |
|                          | U.D 12: Conozco el medio natural                    | 4                        |

| <b>2º ESO</b>            | <b>Título</b>                                                                  | <b>Fechas y sesiones</b> |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>PRIMER TRIMESTRE</b>  | U.D 1: Calentamiento y vuelta a la calma                                       | 1                        |
|                          | U.D 2: Nos movemos jugando                                                     | 6                        |
|                          | U.D 3: Mejoro mi condición física                                              | 6                        |
|                          | U.D 4: Deportes colectivos I                                                   | 6                        |
|                          | U.D 5: Expresión corporal: Acrosport                                           | 7                        |
| <b>SEGUNDO TRIMESTRE</b> | U.D 6: Expresión corporal: nos comunicamos a través del cuerpo y el movimiento | 5                        |
|                          | U.D 7: Deportes colectivos II                                                  | 8                        |
|                          | U.D 8: Disfruto entrenando                                                     | 7                        |
|                          | U.D 9: Saber actuar: primeros auxilios para la vida                            | 6                        |
| <b>TERCER TRIMESTRE</b>  | U. D 10: Deportes alternativos                                                 | 6                        |
|                          | U.D 11: Deportes de cancha dividida                                            | 7                        |
|                          | U. D 12: Actividades en el medio natural                                       | 4                        |

| <b>3º ESO</b>            | <b>Título</b>                                                                | <b>Nº Sesiones</b> |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>PRIMER TRIMESTRE</b>  | SA 1: Calentamiento y vuelta a la calma                                      | 4 sesiones         |
|                          | SA 2: Acondicionamiento físico I. Resistencia y flexibilidad                 | 6 sesiones         |
|                          | SA 3: Actividades rítmicas                                                   | 5 sesiones         |
|                          | SA 4: Deporte individual con implemento.                                     | 5 sesiones         |
| <b>SEGUNDO TRIMESTRE</b> | SA 5: Juegos y deportes tradicionales y/o populares                          | 5 sesiones         |
|                          | SA 6: Acondicionamiento físico II: Fuerza y velocidad. Postura. Alimentación | 7 sesiones         |
|                          | SA7: Primeros auxilios                                                       | 2 sesiones         |
|                          | SA 8: Deporte colectivo.                                                     | 7 sesiones         |
| <b>TERCER TRIMESTRE</b>  | SA 9: Deportes alternativos                                                  | 7 sesiones         |
|                          | SA 10: Actividades en el medio natural y urbano                              | 7 sesiones         |

| <b>4º ESO</b>            | <b>Título</b>                                                                  | <b>Fechas y sesiones</b> |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>PRIMER TRIMESTRE</b>  | SA 1: Calentamiento y vuelta a la calma                                        | 3 sesiones               |
|                          | SA 2: Acondicionamiento físico. Métodos de entrenamiento: Resistencia y fuerza | 8 sesiones               |
|                          | SA 3: Organización de torneos                                                  | 2 sesiones               |
|                          | SA 4: Expresión corporal: Acrosport.                                           | 6 sesiones               |
|                          | SA 5: Primeros auxilios                                                        | 3 sesiones               |
| <b>SEGUNDO TRIMESTRE</b> | SA 6: Deportes individuales                                                    | 7 sesiones               |
|                          | SA 7: Alimentación                                                             | 2 sesiones               |
|                          | SA 8: Juegos tradicionales                                                     | 7 sesiones               |
|                          | SA 9: Deportes colectivos                                                      | 8 sesiones               |
| <b>TERCER TRIMESTRE</b>  | SA 10: Deportes alternativos                                                   | 7 sesiones               |
|                          | SA 11: Actividades en el medio natural y urbano                                | 7 sesiones               |

### Flexibilidad en la distribución de Unidades Didácticas

- Esta distribución es única y meramente orientativa. La experiencia demuestra que, por diferentes motivos, es difícil que se acaben llevando a cabo todas las UU.DD. planificadas. Para evitar que algunos contenidos no sean tratados, y para un mayor aprovechamiento de lo aprendido, las UU.DD. se encadenan, pudiendo agruparse 2 o 3 UU.DD. consecutivas con objetivos y contenidos afines.
- Se plantea la flexibilidad en la duración de las UD. Se prioriza el buen desarrollo de las UD antes que pasar por todas, aún a costa de suprimir UD completas. Es por eso por lo que los objetivos y contenidos prescritos coinciden en varias UD, para evitar que no sean tratados.



## F. MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR

Los materiales y recursos necesarios para el desarrollo curricular serán múltiples, incorporando a los de carácter tradicional otros innovadores que integren diferentes soportes instrumentales, con objeto de fomentar en el alumnado la búsqueda crítica de fuentes de diversa naturaleza y procedencia y desarrolle la capacidad de aprender por sí mismo.

|                                                 | <i><b>Materiales</b></i>                                                                                                                                                                                   | <i><b>Recursos</b></i>                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i><b>Impresos</b></i>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuaderno de actividades.</li> <li>- Portafolio</li> <li>- Cuaderno de evaluación y diario del profesor</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajos, revistas, artículos seleccionados y libros.</li> </ul>                                                 |
| <i><b>Digitales e informáticos</b></i>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plataforma Teams</li> <li>- Apuntes en formato digital</li> <li>- Correo electrónico,</li> </ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ordenador</li> <li>- Pizarra Digital</li> <li>- Proyector</li> <li>- Móvil</li> <li>- Tablet</li> </ul>          |
| <i><b>Medios audiovisuales y multimedia</b></i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enlaces a páginas de los distintos deportes</li> <li>- Enlaces a páginas de nutrición</li> <li>- Enlaces a vídeos demostrativos de diversos contenidos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vídeos didácticos tanto generales como específicos de alguna de las Unidades Didácticas desarrolladas</li> </ul> |
| <i><b>Manipulativos</b></i>                     | <b>ANEXO 2 inventario de material del departamento.</b>                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           |
| <i><b>Otros</b></i>                             | Realización de actividades con el empleo del móvil (cronómetro y fotografía digital, edición de música, uso de aplicaciones móviles específicas).                                                          |                                                                                                                                                           |

Existe poco material para que nuestros alumnos/as puedan desarrollar los contenidos establecidos. Sobre todo, en el caso fútbol sala, bolas de espuma, brújulas y esterillas. Algunas clases tienen 25 o más alumnos y no se puede facilitar un material para cada uno de ellos. Se irá comprando material poco a poco a lo largo del curso previa autorización del centro para completar el ya existente y reponer el que está estropeado.

## **G. CONCRECIÓN DE PLANES PROGRAMAS Y PROYECTOS DE CENTRO VINCULADOS CON EL DESARROLLO DEL CURRÍCULO DE LA MATERIA**

Desde el área de Educación Física se intentará fomentar el gusto, el interés y el hábito de la lectura, por medio de la puesta en práctica de las siguientes actuaciones:

- En algunas Unidades Didácticas, se le facilitará al alumnado la lectura de un artículo breve divulgativo o científico (según niveles) acorde con la temática que se esté impartiendo y a partir de la cual, el alumno elaborará un pequeño trabajo de resumen y opinión personal.
- Se les pedirá la búsqueda y/o lectura de artículos de revista y prensa relacionados con la actividad física y deportiva en torno a temas como la salud relacionada con hábitos de vida, los hábitos nutricionales y dietéticos de la población, la repercusión social, cultural y política del deporte de recreación, de mantenimiento y de competición, la repercusión del consumo de alcohol y tabaco sobre la salud y el desarrollo, efectos del alto rendimiento deportivo sobre la salud, el consumo de prácticas y equipamiento deportivo, entre otros que consideramos puedan incitar al debate, la reflexión y en definitiva que estimulen posibles centros de interés del alumnado y promocióne nuevas lecturas autónomas.
- A través de textos extraídos de Internet u otras fuentes seleccionadas por el profesor: lecturas, análisis críticos y comentarios sobre cuestiones vinculadas a contenidos de la asignatura en la etapa de Secundaria, se asignarán búsquedas de información individual o en grupos pequeños.

A su vez se intentará mantener un estrecho contacto entre el profesorado del centro y los diferentes departamentos para favorecer la coordinación educativa y facilitar la educación integral. Este contacto puede desarrollarse en el seno de la Comisión de Coordinación Pedagógica, con el resto de los departamentos, y/o a través del día a día. El tipo de actuaciones a desarrollar se centrarán principalmente:

- En la coordinación de Contenidos comunes a diferentes áreas. En nuestro caso, sobre todo con el Departamento de Ciencias de la Naturaleza, Ciencias Sociales...
- En la construcción y utilización de materiales, principalmente con los Departamentos de Educación Plástica y visual y Tecnología.
- En la realización de Actividades Complementarias y Extraescolares con los departamentos de Ciencias Naturales, Música, Economía y otros que quieran participar.
- En los casos necesarios, se colaborará con el departamento de Orientación para realizar las adaptaciones curriculares pertinentes o para trabajar contenidos de respiración y relajación. También para explicar de forma coordinada las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte.
- Con el departamento de Matemáticas se pueden repasar cuestiones relativas a medidas de tiempos, transformar resultados a minutos o segundos, reglas de tres inversas, elaboración de gráficas e interpretación de resultados, etc.



## J. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

| ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS EN EL CENTRO                                                                                                       |                                                         |                      |                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRE DE LA ACTIVIDAD Y DESCRIPCIÓN                                                                                                           | NIVEL                                                   | TEMPORALIZACIÓN      | PROFESORES DEPARTAMENTOS IMPLICADOS                                            |
| Visita de instalaciones deportivas de la localidad (La Bañeza y alrededores)                                                                   | 3º ESO<br>4º ESO<br>1º Bachillerato                     | 2ª y/o 3ª evaluación | Departamento de Educación Física                                               |
| Utilización de instalaciones deportivas cercanas para realizar la clase de Educación Física (parques, caminos, instalaciones deportivas, etc.) | 1º ESO<br>2º ESO<br>3º ESO<br>4º ESO<br>1º Bachillerato | A lo largo del curso | Departamento de Educación Física                                               |
| Charlas y sesiones impartidas por profesionales vinculados al ámbito deportivo y de la salud.                                                  | 1º ESO<br>2º ESO<br>3º ESO<br>4º ESO<br>1º Bachillerato | A lo largo del curso | Departamento de Educación Física<br>Departamento de Sanidad                    |
| Torneos deportivos durante los recreos.                                                                                                        | 1º ESO<br>2º ESO                                        | A lo largo del curso | Departamento de Educación Física                                               |
| Celebración del “DÍA DE LA EF EN LA CALLE”.                                                                                                    | 1º ESO<br>2º ESO<br>3º ESO<br>4º ESO<br>1º Bachillerato | Abril o mayo         | Departamento de Educación Física                                               |
| Celebración de días especiales en el centro (folclore tradicional, maratón solidario, concurso de bailes, juegos tradicionales.                | 1º ESO<br>2º ESO<br>3º ESO<br>4º ESO<br>1º Bachillerato | A lo largo del curso | Departamento de Educación Física<br>Otros departamentos que quieran participar |
| Rutas en bicicleta y/o patines por sendas de La Bañeza.                                                                                        | 1º ESO<br>2º ESO<br>3º ESO<br>4º ESO<br>1º Bachillerato | 3ª evaluación        | Departamento de Educación Física                                               |
| Carrera solidaria “Save The Children”                                                                                                          | 1º ESO<br>2º ESO<br>3º ESO<br>4º ESO<br>1º Bachillerato | 2ª o 3ª evaluación   | Departamento de Educación Física<br>Otros departamentos que quieran participar |

| ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES DE UN DÍA                                                                               |                                                            |                         |                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRE DE LA ACTIVIDAD Y DESCRIPCIÓN                                                                               | NIVEL                                                      | FECHA                   | PROFESORES<br>/DEPARTAMENTOS<br>IMPLICADOS                                       |
| Rutas de senderismo por Castilla y León o Asturias                                                                 | 1º ESO<br>2º ESO<br>3º ESO<br>4º ESO<br>1º<br>Bachillerato | 3ª<br>evaluación        | Departamento de<br>Educación Física<br><br>Departamento de<br>Ciencias Naturales |
| “Bautismo Blanco” en San Isidro                                                                                    | 1º ESO<br>2º ESO                                           | 2ª<br>evaluación        | Departamento de<br>Educación Física                                              |
| Excursión raquetas por la nieve.                                                                                   | 1º ESO<br>2º ESO<br>3º ESO<br>4º ESO                       | 2ª<br>evaluación        | Departamento de<br>Educación Física                                              |
| Actividades físico-deportivas en el medio natural y de multiaventura (rapel, barranquismo, piragüismo, surf, etc.) | 1º ESO<br>2º ESO<br>3º ESO<br>4º ESO<br>1º<br>Bachillerato | 3ª<br>evaluación        | Departamento de<br>Educación Física<br><br>Departamento de<br>Ciencias Naturales |
| Patinaje sobre hielo en pistas de hielo cercanas                                                                   | 1º ESO<br>2º ESO<br>3º ESO<br>4º ESO<br>1º<br>Bachillerato | 1ª<br>evaluación        | Departamento de<br>Educación Física                                              |
| Visita a instalaciones deportivas como el CAR de León o FCAFD                                                      | 4º ESO<br>1º<br>Bachillerato                               | A lo largo<br>del curso | Departamento de<br>Educación Física                                              |
| Visualizar algún evento deportivo (partidos, entrenamientos, etc.)                                                 | 1º ESO<br>2º ESO<br>3º ESO<br>4º ESO<br>1º<br>Bachillerato | A lo largo<br>del curso | Departamento de<br>Educación Física                                              |
| Participación en los JUEGOS ESCOLARES                                                                              | 1º ESO<br>2º ESO<br>3º ESO                                 | A lo largo<br>del curso | Departamento de<br>Educación Física                                              |
| Descenso del Órbigo                                                                                                | 1º ESO<br>2º ESO                                           | 3ª<br>evaluación        | Departamentos de<br>Educación Física                                             |
| Actividades acuáticas                                                                                              | 4º ESO<br>1º<br>Bachillerato                               | 3ª<br>evaluación        | Departamento de<br>Educación Física                                              |
| Asistencia a espectáculos de danza ó artísticos charlas sobre temas de interés                                     | 3º ESO<br>4º ESO<br>1º Bachillerato                        | A<br>determinar         | Departamento<br>Educación Física y<br>departamentos<br>interesados.              |

| ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES CON PERNOCTACIÓN                                       |                                                         |                    |                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRE DE LA ACTIVIDAD Y DESCRIPCIÓN                                              | NIVEL                                                   | FECHA              | PROFESORES /DEPARTAMENTOS IMPLICADOS                                   |
| “Semana Blanca” en San Isidro, Pirineos o Andorra                                 | 1º ESO<br>2º ESO<br>3º ESO<br>4º ESO<br>1º Bachillerato | 2ª evaluación      | Departamento de Educación Física                                       |
| Actividades físico-deportivas en el medio natural y de multiaventura con pernocta | 3º ESO<br>4º ESO<br>1º Bachillerato                     | 3ª evaluación      | Departamento de Educación Física<br>Departamento de Ciencias Naturales |
| Descubriendo el Camino de Santiago y su entorno                                   | 1º ESO<br>2º ESO<br>3º ESO<br>4º ESO<br>1º Bachillerato | 2ª o 3ª evaluación | Departamento de Educación Física<br>Departamento de Religión           |

#### K. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO

Para que el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo pueda alcanzar el máximo desarrollo de sus capacidades personales y los objetivos y competencias de cada etapa, se establecerán las medidas curriculares y organizativas oportunas que aseguren su adecuado progreso.

Se debe garantizar la **enseñanza individualizada**, para que cada alumno trabaje siempre según su nivel y capacidades.

##### Generalidades sobre la atención al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo:

##### 1. Adaptaciones en la evaluación

- Selección de criterios específicos de evaluación.
- Modificación de los instrumentos y procedimientos.

##### 2. Adaptaciones metodológicas

- Utilización de métodos y procedimientos alternativos.
- Selección de actividades alternativas.
- Selección de actividades complementarias.
- Utilización de materiales didácticos específicos.
- Modificación de los agrupamientos previstos.

##### 3. Adaptaciones en los contenidos

- Priorización de los contenidos.
- Introducción de contenidos complementarios.
- Introducción de contenidos alternativos.
- Eliminación de contenidos.
- Secuencia específica de contenidos.
- Organización específica de contenidos.

#### 4. Adaptaciones de los criterios de evaluación

- Priorización de criterios de evaluación
- Introducción de criterios de evaluación complementarios.
- Introducción de criterios de evaluación alternativos.
- Secuenciación específica de criterios de evaluación
- Eliminación de criterios de evaluación.

#### 5. Modificación en la temporalización

- Modificación de la temporalización prevista en un ciclo y/o etapa.
- Modificación de la temporalización de determinados contenidos o criterios de evaluación.

### **Planes específicos**

- De refuerzo
  - ✓ Para los alumnos que no hayan promocionado el curso anterior, se aplicará el mismo plan que el resto de los alumnos del curso.
  - ✓ Este plan se revisará periódicamente, en diferentes momentos del curso y, en todo caso, a la finalización de este, para ver si se adecúa a los criterios de evaluación del curso.
- De recuperación
  - ✓ Para los alumnos que hayan promocionado con la materia pendiente, se establece una continuidad en el aprendizaje, entendiendo que si en el curso presente supera positivamente las primeras evaluaciones recupera el curso anterior al tener tanto los criterios de evaluación como los contenidos una continuidad respecto a los del curso anterior.
  - ✓ En el caso de que no se aprueben ninguna de las 2 primeras evaluaciones, se establecerá un plan de recuperación final para que recupere antes del mes de mayo del presente curso, este plan estará referido a contenidos y criterios de evaluación del mismo nivel que los del curso inferior.
- De enriquecimiento curricular

✓ Para el alumnado cuyo progreso y características lo requiera, se aplicará un plan de enriquecimiento curricular que se ajustará a las necesidades y características de cada alumno en concreto.

✓ Dicho plan:

o Incorporará conocimientos multidisciplinares mediante ampliaciones horizontales de contenidos, en especial relación con la materia de Biología y Geología

o Contemplará la metodología didáctica del aprendizaje basado en proyectos, la resolución de problemas de cierta complejidad, el desarrollo de experimentos y/o el aprendizaje cooperativo.

### **Adaptaciones curriculares:**

#### • De acceso

✓ Se indican las modificaciones o provisión de recursos espaciales, materiales, personales o de comunicación que van a facilitar a determinado alumnado el desarrollo del currículo.

o Material adaptado: En función de la actividad a realizar si es necesario se dispondrá de material adaptado, como pueden ser balones de colores vivos para alumnos con deficiencias visuales o uso de balones más lentos para alumnos con problemas de movilidad

o Ayudas técnicas y tecnológicas: Se usarán medios tecnológicos en la presentación de los contenidos y que ayuden a la adquisición de los criterios de evaluación, siempre y cuando sean necesarios. Un ejemplo puede ser la presentación de gestos técnicos de los distintos deportes a través de vídeos, para que los alumnos con más dificultades tengan más claro lo que deben conseguir

#### • No significativas

✓ Se reflejan las modificaciones de los elementos no prescriptivos del currículo para el alumnado que lo requiera.

o Tiempos: A los alumnos que lo necesiten se les dejará más tiempo en la realización tanto de los exámenes teóricos como prácticos.

o Actividades: tendrán diferentes niveles de resolución si fuese necesario intentando que sean inclusivas y adaptadas a todo el tipo de alumnado

✓ Adaptaciones según el tipo de necesidad específica para la Educación Física:

a) Alumnos/as con discapacidad física grave y permanente. Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Si los ejercicios perjudiciales para su salud pueden ser sustituidos por otros, se diseñarán nuevos ejercicios y actividades adaptadas a ese alumno/a.

Si el alumno/a no puede llevar a cabo las actividades físicas esenciales de una unidad didáctica, realizará durante la hora de clase otras actividades teórico-prácticas relacionadas con el tema de esa unidad que se reflejarán en el Informe de Progresos y que serán evaluadas como cualquier otra actividad.

Proponemos a continuación algunas **posibilidades** para llevarlos a cabo:

- Realización de trabajos- fichas relacionados con los contenidos que se están trabajando, para posteriormente exponerlos ante sus compañeros (lo cual otorga un carácter práctico y de utilidad a la tarea).
- Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros.
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación...

b) Alumnos/as con discapacidades transitorias y/o contraindicadas para un determinado tipo de contenido. Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos/as que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (enfermedad de Osgood Schlater, soplo fisiológico, escoliosis, asma...) o temporal (esguince de tobillo, fractura de brazo...).

Para el primer caso proponemos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del alumnado.

Para los alumnos/as que padezcan una discapacidad transitoria (lesionados temporales), proponemos establecer un programa de trabajo individualizado en el que realicen las actividades que sean compatibles con la lesión durante el tiempo que ésta permanezca.

- Para los alumnos acatarrados se proponen: estiramientos, respiración, relajación.
- Para los lesionados en una mano: ejercicios del tren inferior.
- Para los lesionados en una pierna: ejercicios con tren superior.
- Para los problemas de espalda: estiramientos y tonificación muscular.
- Para los alumnos asmáticos: atenderemos de forma prioritaria su estado en actividades físicas de más intensidad, dividiremos su trabajo con más descanso, realizarán un calentamiento más suave y progresivo...

#### • Significativas

✓ Se señalan las modificaciones de los elementos prescriptivos del currículo para el alumnado que lo requiera.

o Competencias específicas: Las modificaciones en estas se realizarán indirectamente a través de las modificaciones que se hagan en los de criterios de evaluación que pertenecen a esas competencias

o Criterios de evaluación: A través de los indicadores de logro de cada uno de los criterios de evaluación se harán las correspondientes adaptaciones, como puede ser la eliminación de alguno de los indicadores o el cambio del porcentaje en el que contribuye a ese criterio.

Todas las adaptaciones que se realicen se plasmarán en el **DIAC** (documento individual de adaptación curricular) que nos facilitará el tutor/a del alumno en colaboración con el orientador/a que atiende al centro y siempre previa evaluación psicopedagógica.

## **L. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO Y VINCULACIÓN DE SUS ELEMENTOS.**

⇒ **1ºESO**

| <i><b>Criterios de evaluación</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <i><b>Peso<br/>CE</b></i> | <i><b>Contenidos de materia</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <i><b>Contenidos<br/>transversales</b></i>                                                                | <i><b>Indicadores de logro</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <i><b>Instrumento de<br/>evaluación</b></i>           | <i><b>Agente evaluador</b></i>   | <i><b>UTP</b></i> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------|
| 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                         | Bloque A<br>-Salud física:<br>Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.<br>Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.<br>Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico.<br>Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.<br>Aparatos y sistemas del cuerpo humano.<br>Bloque C<br>-Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. | -La competencia digital<br>- El fomento del espíritu crítico y científico<br>- La educación para la salud | 1.1.1. Evalúa y valora su nivel inicial de condición física saludable (STEM1)<br><br>1.1.2. Participa en juegos y realiza actividades físicas encaminadas al desarrollo de su condición física y la mejora de su salud mostrando actitudes de autoexigencia (CPSAA4)<br><br>1.1.3 Reconoce las capacidades físicas más relacionadas con la salud. (SMT1) | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD2<br>UD3        |
| 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                         | Bloque A<br>-Salud física:<br>Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -Expresión oral y escrita<br>- Comprensión lectora<br>- Educación para la salud<br>- La creatividad       | 1.2.1. Comienza a ejecutar de manera autónoma actividades de calentamiento en cada sesión. (STEM5)<br>1.2.2 Identifica las partes de un calentamiento y sus beneficios. (STEM1)<br>1.2.3 Aplica mecanismos subjetivos sencillos de control de la intensidad (STEM1)                                                                                      | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación                 | UD1<br>UD6        |
| 1.3 Empezar a reconocer en sus rutinas diarias errores de aplicación de una alimentación saludable, una educación                                                                                                                                                                                           | 1                         | Bloque A<br>-Salud física:<br>Alimentación saludable.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -Expresión oral y escrita                                                                                 | 1.3.1. Identifica errores de alimentación en su dieta. (STM2)                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Diario del profesor<br>Prueba práctica                | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD9               |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                        |                                                                   |                                  |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------|
| postural adecuada, y actividades de respiración, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)                                                                                                                                                            |   | Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias y su aplicación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica).                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprensión lectora</li> <li>-Educación para la salud.</li> <li>- La formación estética</li> </ul>                                                                  | 1.3.2. Se da cuenta de cuando su respiración es incorrecta y cuando no. (CPSAA4)<br>1.3.3. Reconoce posturas corporales correctas e incorrectas en sus actividades cotidianas. (CPSAA2, CPSAA4)        |                                                                   |                                  |            |
| 1.4 Empieza a Incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)                                                                                                                       | 1 | Bloque B<br>-La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.                                                                                                                                           | -Educación para la salud                                                                                                                                                                                     | 1.4.1. Aplica determinadas normas de higiene después de determinadas actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)                                                                                             | Diario del profesor                                               | Heteroevaluación                 | UD1        |
| 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 | Bloque B<br>-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. | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Comprensión oral y escrita</li> <li>-La competencia digital</li> <li>- El fomento del espíritu crítico y científico</li> <li>- La educación para la salud</li> </ul> | 1.5.1 Identifica las situaciones de actividad física con mayor riesgo de lesión. (STEM5)<br>1.5.2. Adopta medidas generales para la prevención de lesiones en las actividades de mayor riesgo (CPSAA2) | Diario del profesor<br>Observación sistemática<br>Rúbrica         | Heteroevaluación                 | UD1<br>UD2 |
| 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 | Bloque B<br>-Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.                                                             | La educación para la salud                                                                                                                                                                                   | 1.6.1 Conoce y aplica el procedimiento básico ante una emergencia (conducta PAS). (CCL2, STEM2)                                                                                                        | Prueba práctica<br>Registro anecdótico                            | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD9        |
| 1.7 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. (STEM2, STEM5, CPSAA2)                            | 1 | Bloque A<br>-Salud social: Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz.                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>-La educación emocional y en valores.</li> <li>- La educación emocional y en valores</li> <li>- La educación para la salud</li> </ul>                                 | 1.7.1. Analiza y reconoce actitudes y estilos de vida saludables en su vida (STEM5, CPSAA2)<br>1.7.2. Evita prácticas y comportamientos que le perjudican a él/ella y a los demás (STEM2, CPSAA2)      | Diario del profesor<br>Observación sistemática<br>Prueba práctica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD9        |

|                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                       |                                  |                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                              |   | Desarrollo de actitudes preventivas.<br>-Salud mental:<br>Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.<br>La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.<br>Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación.<br>Trastornos alimenticios.<br>Aplicación de hábitos saludables de alimentación. |                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                       |                                  |                                                |
| 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 | Bloque B<br>-Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -La competencia digital                                                  | 1.8.1. Descubre y explora diferentes herramientas como recurso para el aprendizaje físico-deportivo. (CD2, CD4)                                                                     | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | <i>UD3</i><br><br><i>UD6</i><br><br><i>UD9</i> |
| 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) | 1 | Bloque B<br>-Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -La competencia digital<br>-El fomento del espíritu crítico y científico | 1.9.1. Usa las TICs adecuadas (Teams, aula virtual, Word, Excel,..) en el tratamiento de información relacionada con las tareas de educación física. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4) | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación                 | <i>UD4</i>                                     |
| 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo,                                                                      | 1 | Bloque C<br>-Toma de decisiones:<br>Utilización consciente del cuerpo en función de las                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -El fomento del espíritu crítico y científico                            | 2.1.1. Se involucra en proyectos motores encomendados tanto individuales como cooperativos o colaborativos pudiendo                                                                 | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación                 | <i>UD6</i>                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                           |                                             |                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|
| incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   | <p>características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</p> <p>Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</p> <p>-Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico- deportivas y su aplicación práctica.</p>                                                                                                                                                                    | <p>- La educación para la salud</p> <p>-El respeto mutuo y la cooperación entre iguales</p> | <p>reconducir su papel en los mismos.</p> <p>2.1.2. Desempeña el papel requerido de coevaluador y autoevaluador tanto del proceso como del resultado final del proyecto.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                           |                                             |                                   |
| 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) | 1 | <p>Bloque c</p> <p>-Toma de decisiones:</p> <p>Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</p> <p>Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario.</p> <p>Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</p> <p>Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los</p> | <p>- La expresión oral y escrita</p> <p>- La educación para la salud</p>                    | <p>2.2.1. Toma decisiones en situaciones lúdico-deportivas facilitadas anticipando y adecuándose a la actuación de los jugadores y a la lógica interna motriz reflexionando sobre los resultados obtenidos. (CPSAA4, STME1, SMTE5)</p> <p>2.2.2. Resuelve situaciones lúdico-deportivas en contextos reales con limitada incertidumbre anticipando y adecuándose a la actuación de los jugadores y a la lógica interna motriz reflexionando sobre los resultados obtenidos. (CPSAA5, STME1, STME5, CE3)</p> | <p><i>Observación sistemática</i></p> <p><i>Prueba práctica</i></p> <p><i>Rúbrica</i></p> | <p>Heteroevaluación</p> <p>Coevaluación</p> | <p>UD4</p> <p>UD7</p> <p>UD11</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                       |                                  |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   | integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                       |                                  |                    |
| 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) | 1 | <p>BLOQUE C</p> <p>-Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico- deportivas y su aplicación práctica.</p> <p>Bloque F</p> <p>-Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.</p>                                                                                                                                                                                 | - La educación para la salud          | <p>2.3.1. Evidencia suficiente nivel de condición física para controlar y dominar las acciones en situaciones motrices transferibles sin que se desvirtúe la técnica. (CE2, CE3)</p> <p>2.3.2. Demuestra las cualidades motrices necesarias para controlar y dominar las habilidades motrices básicas y específicas necesarias para resolver problemas motrices transferibles a su vivencia (STME1,CPSAA5,CE3)</p> | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD4<br>UD7<br>UD11 |
| 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 éstas. (CPSAA1, CE2, CE3)                                                                                                                | 1 | <p>Bloque B</p> <p>-Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</p> <p>Bloque D</p> <p>-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.</p> | - La educación emocional y en valores | 2.4.1 Muestra participación activa y esfuerzo en la realización de las diferentes actividades (CPSAA1, CE2, CE3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | Todas              |

|                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |                                                       |                                  |                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 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)        | 1 | Bloque B<br>-Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | - La educación emocional y en valores<br>- El respeto mutuo y la cooperación entre iguales | 3.1.1. Practica gran variedad de actividades motrices asumiendo el rol de juez, árbitro, público o participante de manera justa, coherente, respetuosa y prosocial. (CCL1, CPSAA3, CC1, CC3) | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD2<br>UD4<br>UD7<br>UD8<br>UD11 |
|                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                            | 3.1.2. Demuestra actitud deportiva huyendo de la competitividad desmedida. (CPSAA1,CC2)                                                                                                      |                                                       |                                  |                                  |
| 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) | 1 | Bloque D<br>-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.<br>-Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.<br>-Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.<br>-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 | - El respeto mutuo y la cooperación entre iguales                                          | 3.2.1 Cooperar y colaborar comprendiendo y desempeñando los diferentes roles asignados en las diferentes producciones motrices planteadas (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)        | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD5<br>UD6                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |                                                       |                                  |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   | sexistas). Asertividad y autocuidado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |                                                       |                                  |                   |
| 3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica 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) | 1 | Bloque D<br>-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.<br>-Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.<br>-Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.<br>-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. | - El respeto mutuo y la cooperación entre iguales<br>- La igualdad de género<br>-La educación emocional y en valores | 3.3.1. Muestra respeto y actitud prosocial con los demás y actitud crítica ante su ausencia (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3) | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD2<br>UD5<br>UD6 |
| 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 | Bloque E<br>-Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | - La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable                                                       | 4.1.1. Participa en juegos y manifestaciones motrices autóctonos y/o tradicionales favoreciendo su conservación. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)    | Registro anecdótico                                   | Heteroevaluación                 | UD2<br>UD8        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                       |                                  |                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   | -Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.<br>-Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.<br>-Deporte y perspectiva de género: Presencia y relevancia de figuras del deporte masculinas y femeninas. |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                       |                                  |                                  |
| 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)                                                                           | 1 | -Deporte y perspectiva de género: Presencia y relevancia de figuras del deporte masculinas y femeninas.                                                                                                                                                                                                                                              | - La formación estética<br>- La igualdad de género                                                      | 4.2.1 Participa en diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando estereotipos y discriminación de género. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)                                                                                                                                                   | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD2<br>UD4<br>UD7<br>UD8<br>UD11 |
| 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) | 1 | Bloque E<br>-Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.<br>-Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.                                                                                                | - La formación estética<br>- La igualdad de género<br>- El respeto mutuo y la cooperación entre iguales | 4.3.1. Colabora en la creación de sencillos montajes artísticos individuales o colectivos con y sin base musical. (CCL1, CPAA3, CC3, CCEC1)<br>4.3.2. Participa activamente en la representación de composiciones artístico expresivas individuales o colectivos con y sin base música utilizando el cuerpo como herramienta. (CPAA3, CCEC2, CCEC3, CCEC4) | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD5<br>UD6                       |
| 5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del                                                                                                                                                                                                                                               | 1 | Bloque F                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | - La educación para la sostenibilidad y                                                                 | 5.1.1 Completa diferentes actividades de rastreo por equipos, tomando decisiones de                                                                                                                                                                                                                                                                        | Registro anecdótico                                   | Heteroevaluación                 | UD12                             |

|                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                |                                                                                                                                                                                   |                     |                  |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|------|
| entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)                                      |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</li> <li>-Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</li> <li>-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.</li> </ul>                                                                                                                            | el consumo responsable                                         | <p>manera consensuada. (STEM5, CE1, CC4)</p> <p>5.2.1 Participa de manera activa en recorridos en el medio natural o urbano, respetando las normas de conservación (CC4, CE1)</p> |                     |                  |      |
| 5.2 Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4) | 1 | <p>Bloque F</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-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.</li> <li>-La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</li> <li>-Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).</li> <li>-Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y</li> </ul> | - La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable | 5.2.1 Respeta las normas de seguridad acordadas en las actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano. (CC4, CE3).                                                    | Registro anecdótico | Heteroevaluación | UD12 |



|  |  |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

| <i><b>Criterios de evaluación</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <i><b>Peso<br/>CE</b></i> | <i><b>Contenidos de materia</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <i><b>Contenidos<br/>transversales</b></i>                                                                | <i><b>Indicadores de logro</b></i>                                                                                                                                                             | <i><b>Instrumento de<br/>evaluación</b></i>           | <i><b>Agente evaluador</b></i>   | <i><b>UTP</b></i> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------|
| 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                         | Bloque A<br>Salud física:<br>-Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. -<br>Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales<br>-Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico.<br>-Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.<br>-Aparatos y sistemas del cuerpo humano.<br>Bloque C<br>-Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. | -La competencia digital<br>- El fomento del espíritu crítico y científico<br>- La educación para la salud | 1.1.1. Evalúa y valora su nivel inicial de condición física saludable analizando su evolución y tratando de alcanzar parámetros saludables acordes a su momento de desarrollo motores. (STEM5) | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD2<br>UD3<br>UD8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                           | 1.1.2. Busca participar en juegos y realizar actividades físicas intentando el desarrollo de su condición física y la mejora de su salud (CPSAA4)                                              |                                                       |                                  |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                           | 1.1.3 Reconoce las capacidades físicas y coordinativas en las actividades físico- deportivas. (SMT1)                                                                                           |                                                       |                                  |                   |
| 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                         | Bloque A<br>-Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -Expresión oral y escrita<br>- Comprensión lectora<br>- Educación para la salud<br>- La creatividad       | 1.2.1. Ejecuta de manera autónoma las actividades que conforman el calentamiento de cada sesión. (STEM5)                                                                                       | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD1<br>UD2<br>UD3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                           | 1.2.2 Conoce la secuencia y partes de un calentamiento y sus beneficios. (STEM1)                                                                                                               |                                                       |                                  |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                           | 1.2.3 Aplica mecanismos variados de control de la intensidad de las actividades especialmente la frecuencia cardiaca y sus zonas de actividad (STEM1)                                          |                                                       |                                  |                   |
| 1.3 Empezar a introducir en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades                                                                                                                                                                                    | 1                         | Bloque A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -Expresión oral y escrita                                                                                 | 1.3.1. Elimina errores de su dieta para que sea más sana y equilibrada. (STM2)                                                                                                                 | Observación sistemática<br>Prueba práctica            | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD9               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |                                            |                                  |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|------------|
| de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)                                                                                                                                                                     |   | -Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos.<br>-Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias, de relajación y su aplicación.<br>-Músculos del core (zona media o lumbopélvica).         | - Comprensión lectora<br>-Educación para la salud.<br>- La formación estética                                                            | 1.3.2. Realiza ejercicios de relajación y respiración en determinadas situaciones (CPSAA4)<br><br>1.3.3. Corrige posturas corporales incorrectas adoptando las correctas en determinadas actividades cotidianas. (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 | Bloque B<br>-La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.                                                                                                                                           | -Educación para la salud                                                                                                                 | 1.4.1. Aplica normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades físico-deportivas. (STEM5, CPSAA2)                                                                                                         | Diario del profesor                        | Heteroevaluación                 | UD1        |
| 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 | Bloque B<br>-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. | -Comprensión oral y escrita<br>-La competencia digital<br>- El fomento del espíritu crítico y científico<br>- La educación para la salud | 1.5.1 Identifica las situaciones motrices de riesgo de lesión. (STEM5)<br><br>1.5.2. Adopta medidas generales de prevención de lesiones en situaciones de riesgo (CPSAA2)                                                         | Observación sistemática<br>Rúbrica         | Heteroevaluación                 | UD1<br>UD8 |
| 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 | Bloque B<br>-Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.                                                             | La educación para la salud                                                                                                               | 1.6.1 Aplica los pasos básicos de actuación en los primeros auxilios por accidentes físico-deportivos. (CCL2, STEM2)<br>1.6.1 Conoce los pasos de actuación en los primeros auxilios<br>1.6.2 Sabe aplicar los primeros auxilios  | Observación sistemática<br>Prueba práctica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD9        |
| 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                                                                                                   | 1 | Bloque A<br>Salud social:<br>-Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados                                                                                                                                                               | -La educación emocional y en valores.                                                                                                    | 1.7.1. Valora ciertas prácticas y comportamientos reconociendo su impacto en la salud y su                                                                                                                                        | Observación sistemática<br>Prueba práctica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD9        |

|                                                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                       |                                                                                                                                  |                                                       |                                  |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------|
| reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)                                                                 |   | a comportamientos sociales.<br>-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.<br>Salud mental:<br>-Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.<br>-La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.<br>-Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación.<br>-Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.<br>-Aplicación de hábitos saludables de alimentación. | - La educación emocional y en valores<br>- La educación para la salud | incidencia en la convivencia (STEM2, CPSAA2)                                                                                     |                                                       |                                  |                   |
|                                                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                       | 1.7.2. Muestra actitudes positivas evitando las contrarias a la salud individual y colectiva y a la convivencia. (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 | Bloque B<br>- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | -La competencia digital                                               | 1.8.1. Descubre y explora diferentes aplicaciones como recurso para la práctica físico-deportiva segura. (CD2, CD4)              | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD2<br>UD3<br>UD9 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                  |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| 1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando, seleccionando y comunicando información relevante y haciendo exposiciones y argumentaciones de éstos. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 | Bloque B<br>- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -La competencia digital<br>-El fomento del espíritu crítico y científico                                                          | 1.9.1. Usa las TICs adecuadas y sus recursos (Teams, aula virtual, Word, Excel, Power Point, formularios, enlaces, ) en el tratamiento y comunicación de información en relación con las tareas de educación física. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)                                                                                   | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD4<br>UD5<br>UD6<br>UD7 |
| 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)                                                                                                                                                                                              | 1 | Bloque C<br>-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.<br>Pautas grupales para optimizar los recursos.<br>-Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico- deportivas y su aplicación práctica. | -El fomento del espíritu crítico y científico<br>- La educación para la salud<br>-El respeto mutuo y la cooperación entre iguales | 2.1.1. Acomete autónomamente proyectos motores tanto individuales como cooperativos o colaborativos estableciendo mecanismos para poder reconducir su trabajo en los mismos.<br><br>2.1.2. Evalúa de manera autónoma su desempeño y el de los compañeros en el proceso y en el resultado del proyecto                                 | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD5<br>UD6               |
| 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) | 1 | Bloque c<br>-Toma de decisiones: 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.<br>Actuación en consecuencia en situaciones motrices de                                                                                                 | - La expresión oral y escrita<br>- La educación para la salud                                                                     | 2.2.1 Conoce y aplica los fundamentos tácticos y estratégicos individuales y colectivos en contextos lúdico-deportivos simulados reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos (CPSAA4, STME1, SMTE5)<br><br>2.2.2 Conoce y aplica correctamente los fundamentos tácticos y estratégicos individuales y colectivos en | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación                 | UD4<br>UD7<br>UD11       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |                                  |                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   | <p>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.</p> |                                       | contextos lúdico-deportivos reales reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos (CPSAA5, STME1, STME5, 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 con progresiva autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3) | 1 | <p>Bloque C<br/>-Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico- deportivas y su aplicación práctica.</p> <p>Bloque F<br/>- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.</p>                                                                                                                                  | - La educación para la salud          | <p>2.3.1. Evidencia suficiente nivel de condición física para controlar y dominar las acciones en situaciones motrices transferibles sin que se desvirtúe la técnica con autonomía. (CE2, CE3)</p> <p>2.3.2. Demuestra las cualidades motrices necesarias para controlar y dominar las habilidades motrices básicas y específicas necesarias para resolver problemas motrices transferibles a su vivencia con autonomía.(STME1,CPSAA5,CE3 )</p> | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación                 | <p>UD4<br/>UD7<br/>UD1<br/>1</p> |
| 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. (CPSAA1, CE2, CE3)                                                                | 1 | <p>Bloque B<br/>- Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.<br/>Bloque D</p>                                                                                                                                                                                            | - La educación emocional y en valores | 2.4.1 Muestra participación activa y esfuerzo en la realización de las diferentes actividades (CPSAA1, CE2, CE3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | <p>UD3<br/>UD4<br/>UD5</p>       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                       |                                  |                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   | - Gestión emocional:<br>Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.<br>Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.                                                                                                                                                   |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                       |                                  |                            |
| 3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3) | 1 | Bloque B<br>- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación y coevaluación para reconducir los procesos de trabajo.                                                                                                                                                                                                                 | - La educación emocional y en valores<br>- El respeto mutuo y la cooperación entre iguales | 3.1.1. Practica gran variedad de actividades motrices asumiendo el rol de juez, árbitro, público o participante de manera justa, coherente, respetuosa y prosocial. (CCL1, CPSAA3, CC1, CC3)<br><br>3.1.2. Demuestra actitud deportiva huyendo de la competitividad desmedida valorando sus implicaciones. (CPSAA1, CC2) | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación                 | UD4<br>UD7<br>UD10<br>UD11 |
| 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)                      | 1 | Bloque D<br>-Gestión emocional:<br>Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.<br>Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.<br>-Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.<br>-Respeto a las reglas: las reglas de juego como | - El respeto mutuo y la cooperación entre iguales                                          | 3.2.1 Cooperar y colaborar en la práctica y diseño de producciones motrices tomando decisiones y desempeñando diferentes roles (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)                                                                                                                                               | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD5<br>UD6<br>UD9          |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>-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.</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 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) | 1 | <p>Bloque D</p> <p>-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.</p> <p>-Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</p> <p>-Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>-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.</p> | <p>- El respeto mutuo y la cooperación entre iguales</p> <p>- La igualdad de género</p> <p>-La educación emocional y en valores</p> | 3.3.1. Muestra respeto y actitud prosocial con los demás y actitud crítica ante su ausencia (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)                              | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | <p>UD5</p> <p>UD6</p> <p>UD8</p> <p>UD9</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, CCEC1, CCEC3, CCEC4)                                                                                                                                                                                                    | 1 | <p>Bloque E</p> <p>-Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</p> <p>-Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | - La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable                                                                      | 4.1.1. Participa en juegos y manifestaciones motrices autóctonos y/o tradicionales favoreciendo su conservación valorando su importancia social. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4) | Registro anecdótico                                   | Heteroevaluación                 | UD10                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                       |                                  |                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   | de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación y dramatización.<br>-Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.                                                               |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                       |                                  |                                          |
| 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)                                    | 1 | Bloque E<br>-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.).                     | - La formación estética<br>- La igualdad de género                                                      | 4.2.1 Experimenta y analiza diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando estereotipos y discriminación de género. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)                                                                                                                                                                             | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD4<br>UD5<br>UD6<br>UD7<br>UD10<br>UD11 |
| 4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4) | 1 | Bloque E<br>-Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación y dramatización.<br>-Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. | - La formación estética<br>- La igualdad de género<br>- El respeto mutuo y la cooperación entre iguales | 4.3.1. Colabora en el diseño y creación de sencillos montajes artísticos individuales o colectivos con y sin base musical. (CCL1, CPAA3, CC3, CCEC1)<br>4.3.2. Participa activamente en la planificación, elaboración y representación de composiciones artístico expresivas individuales o colectivos con y sin base música utilizando el cuerpo como herramienta. (CPAA3,CCEC2,CCEC3,CCEC4) | Observación sistemática<br>Prueba práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD5<br>UD6<br>UD9                        |
| 5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que                                                                                                                                                                 | 1 | Bloque F<br>-Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.                                                                                                                                                                                              | - La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable                                          | 5.1.1 Completa diferentes actividades de rastreo por parejas, tomando decisiones de manera consensuada. (STEM5, CE1, CC4)                                                                                                                                                                                                                                                                     | Observación sistemática<br>Rúbrica                    | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD12                                     |

|                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                |                                                                                                                                      |                                    |                                  |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|------|
| éstas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)                                                |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</li> <li>-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</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                | 5.2.1 Participa de manera activa en recorridos en el medio natural o urbano, minimizando el impacto y la huella ecológica (CC4, CE1) | Registro anecdótico                | Heteroevaluación                 |      |
| 5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4) | 1 | <p>Bloque F</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-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.</li> <li>-La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</li> <li>-Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).</li> <li>-Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos</li> </ul> | - La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable | 5.2.2 Respeta las normas de seguridad acordadas en las actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano. (CC4, CE3).       | Observación sistemática<br>Rúbrica | Heteroevaluación<br>Coevaluación | UD12 |



|  |  |                                                       |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | con posibles<br>consecuencias graves en<br>los mismos |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

## Criterios de Calificación de 1º y 2º ESO

Se valorarán en la misma medida los ámbitos teóricos/conceptuales, práctico/procedimental y actitudinal ya que están íntimamente relacionados y están presentes en cualquier actividad física o deportiva, así como en los contenidos y criterios de evaluación del currículo y los indicadores de logro establecidos, como no podía ser de otra manera puesto que la asignatura es Educación + Física.

### 1/3 Ámbito Teórico o del Saber (33,3%)

\*Se refiere a la teoría y al saber (saber el qué, el cómo, el por qué y/o el para qué de las diferentes prácticas físicas, deportivas, lúdicas, expresivas, ...).

\*Mediante ***examen escrito*** (máximo uno por evaluación), ***trabajos teórico-prácticos individuales/ grupales***, preguntas orales en clase\*, ***reflexión y comentario de artículos propuestos, exposiciones***.

### 1/3 Ámbito Práctico o del Saber Hacer (33,3%)

\*Se refiere a la práctica y al saber hacer (saber practicar, realizar, llevar a cabo y/o ejecutar las diferentes actividades, tareas, ejercicios...).

\*Mediante: ***pruebas deportivas y de habilidad, tests de condición física, montajes/ producciones motrices grupales***, observación diaria de la práctica\*.

### 1/3 Ámbito del Comportamiento o del Saber Ser (33,3%)

\*Se refiere a la forma de comportarse y al saber ser:

-respecto a si mismo:

participación/ actividad → interés/implicación → esfuerzo/dedicación

-respecto hacia los demás:

respeto → colaboración/cooperación → ayuda

-respecto a lo demás:

reglamento del centro → normas del departamento E.F → reglas de las actividades EF

uso material e instalaciones:

\*Mediante: planilla de observación sistemática del profesor\*, listas de control\*, escalas de verificación y observación\*, registros anecdóticos\*, asistencia a clase.

Con los procedimientos/instrumentos marcados ***en negrita y cursiva*** se puede obtener una calificación numérica (incluso con decimales) pero con los señalados con asterisco\* es muy difícil con lo que se objetivará con anotaciones positivas y negativas, es decir con positivos (+) y negativos (-), cuyo valor será sumar o restar una décima de punto respectivamente (+0,1 ó -0,1 punto). Los positivos se consiguen fundamentalmente con actos voluntarios (ejemplos de los 3 ámbitos: aportación trabajo teórico, ser voluntario para práctica, ayuda sin petición, aportación de material) o muy buenos (ejemplos de los 3 ámbitos: una respuesta correcta, buena ejecución, esfuerzo) y el negativo cuando no se cumple con algo obligatorio (ejemplos de los 3 ámbitos: desconocimiento aspectos básicos, no ejecución ejercicio, sin material o indumentaria) o se hace muy mal (ejemplos de los 3 ámbitos: conceptos sin sentido, mala práctica, maltrato material).

Con relación a las entregas (sobre todo trabajos teórico-prácticos y reflexiones sobre artículos), los retrasos disminuirán la nota del mismo 1 punto por cada día de retraso.

Para valorar más objetivamente el ámbito actitudinal y teniendo en cuenta la importancia que se le concede, se decide determinar los aspectos y conductas concretas que se tendrán en cuenta para su calificación. El

alumno en principio partirá de 3,4 puntos y se le restarán negativos con conductas o comportamientos negativos, siendo los más habituales:

- falta de asistencia, retraso o ausentarse de la clase,
- falta de justificante ante lesión o enfermedad,
- falta de participación (falta actividad, falta atención, pasividad),
- falta de interés (falta de ganas, falta de implicación, apatía),
- falta de esfuerzo (falta de trabajo, falta de dedicación, desidia),
- falta de respeto (engaños, menosprecios, insultos, peleas),
- falta de colaboración/cooperación (falta compañerismo, competitividad, trampas)
- falta de ayuda (falta de solidaridad, egoísmo)
- indumentaria inadecuada (ropa, calzado, accesorios) o no de cambio (camiseta),
- no traer funda portafolios con folios y bolígrafo,
- uso indebido del material e instalaciones, no puesta y recogida del material,
- uso móvil, chicle.

Estos negativos evidentemente pueden ser compensados con positivos y conseguir los 3,4 puntos de actitud.

En alguna de las evaluaciones y para algún grupo podría cambiarse la forma de valorar este apartado partiendo los alumnos, en vez de los 3,4 puntos, de los 1,7 puntos (es decir de la mitad) contabilizándose o cuantificándose entonces en igual medida tanto positivos como negativos. También se podría incluso partir desde 0,0 puntos sumándose entonces únicamente positivos.

Este cambio en la valoración se haría:

- si un grupo tuviera una actitud negativa o muy negativa, para que fuera más operativo, más ajustado y sobre todo más motivante al discriminar más positivamente;
- si un grupo se quejara continuamente por sólo contabilizar los negativos para que reflexione, entienda y aprecie el enfoque positivista y la confianza depositada por el profesor.

Es condición necesaria no obtener una puntuación de 0 en ninguno de los tres apartados para poder aprobar cada una de las evaluaciones.

Siempre que sea posible se dedicará una sesión antes de la evaluación a hablar con cada alumno, pidiéndole autoevaluar su trabajo durante ese trimestre y debatir/consensuar/acordar la nota. El proceso de autoevaluación me parece muy positivo para ser capaces de reflexionar sobre su propio trabajo. Se podrán utilizar para facilitar este proceso con dianas de evaluación, rúbricas y escalas de evaluación.

Por último, cabe destacar la **pérdida de la Evaluación Continua**, siempre y cuando exista una ausencia de asistencia al centro educativo sin justificar del 20% o más de las horas lectivas.

### **Criterios para la recuperación de Educación Física en 1º y 2º ESO:**

Las medidas y actividades de recuperación tienen como objeto reintegrar al ritmo normal de la dinámica enseñanza-aprendizaje a aquellos alumnos que por diferentes razones se hayan podido retrasar o perder. Para ello se propone:

#### **Para alumnos con la materia pendiente del curso/s anterior.**

Deberán superar los criterios de evaluación e indicadores de logro básicos del curso no superado.

Nuestra materia tiene claramente un carácter cíclico y de continuidad ya que la mayoría de los contenidos de un curso suponen la asimilación de los del curso anterior y además la práctica totalidad de los criterios de evaluación se encuentran y repiten en el curso superior a lo largo de la etapa. Esta repetición y/o ahondamiento en los mismos elementos del currículo hace posible una evaluación simultánea y por ello el profesor que les da clase el curso actual se encargará de su evaluación sin depender del profesor que les evaluara el/los curso/s anterior/es.

El profesor hará un seguimiento individual de cada alumno/a siendo llevado a cabo fundamentalmente en las mismas sesiones pudiéndolo ser también fuera de la clase de E.F (recreos, extraescolares...). Este seguimiento individual se realizará a lo largo del curso hasta el mes de mayo que es cuándo hay que poner la calificación. Hay que especificar que la mayoría de los alumnos con nuestra asignatura pendiente, la tienen por no haber superado estándares de aprendizaje relacionados con el saber ser, es decir por no tener una buena actitud. Por ello, el seguimiento que se realizará de los alumnos/as pendientes se centrará en mayor medida en la actitud siendo el alumno estimulado para la superación de la materia

A la hora de calificar a estos alumnos, el profesor tendrá en cuenta los contenidos trabajados en las 2 primeras evaluaciones del curso actual y que se corresponden con criterios de evaluación e indicadores de logro no superados del curso anterior pero sobre todo aquellos aprendizajes evaluados en dichas evaluaciones y considerados como básicos en el/los curso/s previo/s. Considerando estos elementos el profesor puede dar por superada la materia pendiente si aprueba la/s primera/s evaluación/es del año en curso.

Sin embargo, si el alumno suspendiera las 2 primeras evaluaciones del curso actual o si alguno de los contenidos, criterios de evaluación e indicadores de logro básicos no se superaran o no tuvieran ese carácter cíclico y de continuidad-ampliación, se le exigirá la superación de:

- examen escrito y/o trabajo teórico-práctico referidos a contenidos o criterios básicos (parte conceptual);
- pruebas y/o producciones prácticas referidas a contenidos o criterios básicos (parte procedimental);
- la parte actitudinal implícita en las realizaciones anteriores.

En este caso el profesor marcará el plan y calendario de actuación (fechas y plazos para comparecencias, recogidas, entregas, producciones, pruebas) para el mes de abril y mayo siendo llevado a cabo fundamentalmente en los recreos.

#### **Para alumnos que tuvieran la materia pendiente en evaluaciones anteriores**

Dado el carácter cíclico y de continuidad del área la evaluación será continua. Las deficiencias observadas en una evaluación afectarán al diseño de la siguiente procurando atender, enlazar, reforzar y recuperar los aspectos evaluados negativamente. Realmente no hay recuperación de evaluaciones parciales o trimestres aislados, sino que se hace balance acabada la 3ª evaluación y de la totalidad del curso programado como unidad. En ese balance final también se considerará la evolución.

El alumno a lo largo de todo el curso irá sabiendo, sobre todo después de cada evaluación parcial, los aspectos y ámbitos que va teniendo más flojos y la calificación que va teniendo en ellos y en la globalidad de la materia para poder compensarlos y recuperarlos de cara a la evaluación y calificación final.

### 3º ESO

A continuación, se asignan los instrumentos con los que se evaluarán cada criterio de evaluación/indicadores de logro para este curso:

| Criterios de evaluación | Peso % | Indicador de logro | Instrumento de evaluación                                                   | Agente evaluador                                   | Situación de aprendizaje/<br>Unidad didáctica |
|-------------------------|--------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1.1                     | 8,3    | 1.1.1              | Rúbrica<br>Lista de control                                                 | Heteroevaluación                                   | 2                                             |
|                         |        | 1.1.2              |                                                                             |                                                    |                                               |
|                         |        | 1.1.3              |                                                                             |                                                    |                                               |
|                         |        | 1.1.4              |                                                                             |                                                    |                                               |
| 1.2                     | 8,3    | 1.2.1              | Prueba teórico-práctica<br>Cuaderno del profesor                            | Heteroevaluación<br>Autoevaluación                 | 1                                             |
|                         |        | 1.2.2              |                                                                             |                                                    |                                               |
|                         |        | 1.2.3              |                                                                             |                                                    |                                               |
| 1.3                     | 2,1    | 1.3.1              | Rúbrica<br>Hoja de observación<br>Lista de control<br>Cuaderno del profesor | Heteroevaluación<br>Autoevaluación<br>Coevaluación | 6                                             |
|                         |        | 1.3.2              |                                                                             |                                                    |                                               |
|                         |        | 1.3.3              |                                                                             |                                                    |                                               |
|                         |        | 1.3.4              |                                                                             |                                                    |                                               |
|                         |        | 1.3.5              |                                                                             |                                                    |                                               |
|                         |        | 1.3.6              |                                                                             |                                                    |                                               |
| 1.4                     | 4,2    | 1.4.1              | Registro anecdótico<br>Cuaderno del profesor                                | Heteroevaluación                                   | Todas                                         |
|                         |        | 1.4.2              |                                                                             |                                                    |                                               |
| 1.5                     | 2,1    | 1.5.1              | Registro anecdótico                                                         | Heteroevaluación                                   | Todas                                         |
| 1.6                     | 2,1    | 1.6.1              | Prueba teórico-práctica<br>Rúbrica                                          | Heteroevaluación<br>A<br>C                         | 7                                             |
|                         |        | 1.6.2              |                                                                             |                                                    |                                               |
| 1.7                     | 2,1    | 1.7.1              | Rúbrica<br>Lista de control                                                 | Heteroevaluación                                   | Todas                                         |
|                         |        | 1.7.2              |                                                                             |                                                    |                                               |
| 1.8                     | 2,1    | 1.8.1              | Lista de control                                                            | Heteroevaluación                                   | 1-2                                           |
| 1.9                     | 2,1    | 1.9.1              | Lista de control                                                            | Heteroevaluación                                   | 1-2-6                                         |
| 2.1                     | 8,3    | 2.1.1              | Rúbrica                                                                     | Heteroevaluación<br>Autoevaluación<br>Coevaluación | 3-4-5-8-9-10                                  |
| 2.2                     | 8,3    | 2.2.1              | Prueba teórica-práctica<br>Rúbrica<br>Hoja de observación                   | Heteroevaluación<br>Autoevaluación<br>Coevaluación | 4-8                                           |
|                         |        | 2.2.2              |                                                                             |                                                    |                                               |
| 2.3                     | 8,3    | 2.3.1              | Prueba teórica-práctica<br>Rúbrica                                          | Heteroevaluación<br>Autoevaluación<br>Coevaluación | 3-4-5-8-9                                     |
|                         |        | 2.3.2              |                                                                             |                                                    |                                               |
| 2.4                     |        | 2.4.1              | Rúbrica<br>Lista de control                                                 | Heteroevaluación                                   | Todas                                         |
|                         |        | 2.4.2              |                                                                             |                                                    |                                               |
| 3.1                     | 4,2    | 3.1.1              | Registro anecdótico<br>Cuaderno del profesor                                | Heteroevaluación<br>Coevaluación                   | Todas                                         |
|                         |        | 3.1.2              |                                                                             |                                                    |                                               |
|                         |        | 3.1.3              |                                                                             |                                                    |                                               |
| 3.2                     | 8,3    | 3.2.1              | Hoja de observación<br>Registro anecdótico                                  | Heteroevaluación<br>Coevaluación                   | Todas                                         |
|                         |        | 3.2.2              |                                                                             |                                                    |                                               |
|                         |        | 3.2.3              |                                                                             |                                                    |                                               |
| 3.3                     | 2,1    | 3.3.1              | Cuaderno del profesor                                                       | Heteroevaluación                                   | Todas                                         |
|                         |        | 3.3.2              |                                                                             |                                                    |                                               |
| 4.1                     | 4,2    | 4.1.1              | Prueba teórico-práctica<br>Rúbrica                                          | Heteroevaluación<br>Autoevaluación                 | 3-5                                           |
|                         |        | 4.1.2              |                                                                             |                                                    |                                               |



|     |      |       |                                    |                                                    |    |
|-----|------|-------|------------------------------------|----------------------------------------------------|----|
|     |      | 4.1.3 |                                    | Coevaluación                                       |    |
| 4.2 | 2,1  | 4.2.1 | Lista de control                   | Heteroevaluación                                   | 5  |
| 4.3 | 4,2  | 4.3.1 | Rúbrica<br>Hoja de observación     | Heteroevaluación<br>Autoevaluación<br>Coevaluación | 3  |
| 5.1 | 4,2  | 5.1.1 | Prueba teórico-práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación                                   | 10 |
|     |      | 5.1.2 |                                    |                                                    |    |
| 5.2 | 6,25 | 5.2.1 | Prueba teórico-práctica<br>Rúbrica | Heteroevaluación                                   | 10 |
|     |      | 5.2.2 |                                    |                                                    |    |

En relación con los momentos de la evaluación:

- ✓ La evaluación será continua sin perjuicio de la realización, a comienzo de curso, de una evaluación inicial. En todo caso, la unidad temporal de programación será la situación de aprendizaje.
- ✓ Las técnicas e instrumentos deberán aplicarse de forma sistemática y continua a lo largo de todo el proceso educativo.
- ✓ A continuación, se determina en qué momento se aplicará cada instrumento de evaluación, según los criterios de evaluación e indicadores de logro que evalúan

En relación con los agentes evaluadores:

- ✓ Se utilizará la heteroevaluación, la autoevaluación y la coevaluación.
- ✓ A continuación, se determina el tipo de evaluación que se aplicará según los agentes evaluadores, vinculándolo a cada instrumento de evaluación, según los criterios de evaluación e indicadores de logro que evalúan.

En relación con los criterios de calificación:

- ✓ Se establecen los criterios de calificación (o peso) de cada uno de los criterios de evaluación de la materia.
- ✓ En virtud de la relación entre instrumentos y criterios de evaluación, se determinan, los criterios de calificación de cada instrumento de evaluación:
- ✓ En virtud de la relación entre situaciones de aprendizaje y criterios de evaluación, se determinan, los criterios de calificación de cada situación de aprendizaje.

### **-Criterios de evaluación desglosados en indicadores de logro**

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)

1.1.1 Conoce las bases del desarrollo de las capacidades físicas

1.1.2 Elabora entrenamientos de desarrollo de las capacidades físicas

1.1.3 Lleva a cabo un estilo de vida activo

1.1.4 Analiza el desarrollo de sus capacidades

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)

1.2.1 Conoce como se realizan los calentamientos y las vueltas a la calma

1.2.2 Elabora calentamientos y vueltas a la calma

1.2.3 Pone en práctica calentamientos y vueltas a la calma adecuados

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)

1.3.1 Conoce las bases de la alimentación equilibrada

1.3.2 Elabora dietas en función de sus características y gasto energético

1.3.3 Conoce las bases de la educación postural

1.3.4 Demuestra una correcta educación postural en las actividades

1.3.5 Conoce las bases de la relajación

1.3.6 Realiza correctamente actividades de relajación

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)

1.4.1 Lleva a cabo prácticas que preserven la higiene corporal

1.4.2 Muestra hábitos físicos que contribuyan a la salud en su vida diaria

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)

1.5.1 Muestra actitudes que contribuyen a la seguridad en la actividad física

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

1.6.1 Conoce los pasos de actuación en los primeros auxilios

1.6.2 Sabe aplicar los primeros auxilios

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)

1.7.1 Muestra actitudes que indiquen comportamientos en la preservación de la salud

1.7.2 Analiza los estereotipos relacionados con lo corporal y emitir juicios de valor

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)

1.8.1 Utiliza apps en la realización de actividad física de manera segura

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)

#### 1.9.1 Usa las TICs para desarrollar su aprendizaje

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)

2.1.1 Realiza ejecuciones de las actividades físico-deportivas que se propongan ajustándose a los requisitos establecidos y las evalúa

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)

2.2.1 Conoce los fundamentos tácticos de las actividades deportivas propuestas

2.2.2 Aplica los fundamentos tácticos en las actividades para conseguir ventaja

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)

2.3.1 Conoce las bases sobre las que se asientan los distintos deportes

2.3.2 Resuelve los errores comunes con soluciones ajustadas al modelo

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)

2.4.1 Muestra una participación activa en la realización de las actividades

2.4.2 Valora los errores y aciertos de sus ejecuciones

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)

3.1.1 Muestra una participación activa en la realización de las actividades

3.1.2 Cumple con las normas establecidas para la convivencia y el desempeño de las clases

3.1.3 Elabora proyectos de actividad física

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)

3.2.1 Muestra una participación activa en la realización de las actividades

3.2.2 Cumple con las normas establecidas para la convivencia y el desempeño de las clases

### 3.2.3 Colabora en el diseño de proyectos o trabajos grupales

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)

3.3.1 Cumple con las normas establecidas para la convivencia y el desempeño de las clases

3.3.2 Analiza y se posiciona ante distintas situaciones contrarias a los valores sociales actuales

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)

4.1.1 Conoce manifestaciones motrices relevantes en la actualidad y las tradicionales

4.1.2 Identifica componentes culturales que no se ajustan a los valores sociales actuales

4.1.3 Practica actividades tradicionales ajustándose a los requisitos de las mismas

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)

4.2.1 Analiza y se posiciona ante distintas situaciones contrarias a los valores sociales actuales referidos a comportamientos sexistas

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)

4.3.1 Elabora composiciones corporales ajustándose a los requisitos de las mismas

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)

5.1.1 Participa en actividades en el medio natural respetando las normas de conservación

5.1.2 Propone actuaciones para la conservación y mejora de los espacios

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)

5.2.1 Organiza actividades en el entorno cercano usando parámetros adecuados

5.2.2 Realiza actividades en el entorno adaptándose a los requisitos de ejecución de las mismas

## **-Contenidos desglosados en unidades concretas de trabajo**

### **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.

- ✓ Capacidades físicas básicas, conceptos y métodos de desarrollo
- ✓ Los test de condición física como elementos de valoración del nivel personal y de valoración del proceso de acondicionamiento físico
- ✓ Conceptos básicos sobre alimentación y necesidades nutricionales
- ✓ Ergonomía: conceptos y estudio de posturas habituales en la vida cotidiana y en la práctica de actividad física.
- ✓ Calentamiento y vuelta a la calma. Desarrollo de las fases del calentamiento y la vuelta a la calma en función de las necesidades individuales

Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte.

- ✓ Diferencia entre dopaje y suplementación

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.

- ✓ Técnicas básicas de respiración y relajación. Bases para su uso
- ✓ Relación entre la alimentación y hábitos alimentarios incorrectos
- ✓ Tipologías corporales

### **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.

- ✓ Finalidades del acondicionamiento físico. Plan de entrenamiento individual
- ✓ Actividades deportivas con diferentes finalidades y relaciones con los compañeros

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

- ✓ Autoconstrucción de material en juegos tradicionales y deportes alternativos

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

- ✓ Normas básicas de higiene en la práctica de actividades físicas

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.

- ✓ Actividades rítmicas como proyecto motor y medio de participación grupal

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

- ✓ Aplicaciones digitales en el desarrollo de práctica físico-deportiva. Uso según las necesidades y posibilidades individuales

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.

- ✓ Normas de seguridad y comportamiento en las clases de Educación Física
- ✓ Normativa en el uso de material e instalaciones

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

- ✓ Primeros auxilios: concepto, lesiones y accidentes más comunes en la práctica de actividad física y tratamiento de los mismos

#### 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.

- ✓ Deporte con implemento: técnica y táctica individual y en parejas
- ✓ Juegos y Deportes tradicionales y populares: técnica y táctica del bolo maragato y la lucha leonesa
- ✓ Deporte colectivo: Técnica y táctica de equipo.
- ✓ Juegos alternativos: Técnica y táctica colectiva

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.

- ✓ Deporte con implemento: técnica y táctica individual y en parejas
- ✓ Juegos y Deportes tradicionales y populares: técnica y táctica del bolo maragato y la lucha leonesa
- ✓ Deporte colectivo: Técnica y táctica de equipo.
- ✓ Juegos alternativos: Técnica y táctica colectiva
- ✓ Técnica adecuada en los ejercicios de acondicionamiento físico

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

- ✓ Condición física: Conceptos, desarrollo de métodos de trabajo y elaboración de sesiones de acondicionamiento físico

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



y corrección de errores comunes.

- ✓ Análisis técnicos de diferentes deportes colectivos, individuales, alternativos y ejercicios de tonificación muscular

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

- ✓ Planteamientos tácticos en deportes de equipo
- ✓ Elaboración coreográfica de actividades rítmicas

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

- ✓ Estudio de posibilidades de práctica físico-deportiva en el entorno 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.

- ✓ Retos en actividades físico-deportivas

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

- ✓ Actividades rítmicas, reproducción/elaboración grupal de coreografías
- ✓ Deportes colectivos y alternativos, elaboración grupal de táctica

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

- ✓ Reglamento de deportes, juegos tradicionales, juegos alternativos
- ✓ Normas de convivencia en la materia de Educación Física

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

- ✓ Normas de convivencia en la materia de Educación Física
- ✓ Respeto a las diferencias individuales

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

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

- ✓ Juegos tradicionales de la comunidad: Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

- ✓ Actividades rítmicas como medio de expresión corporal

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

- ✓ Actividades rítmicas, reproducción/creación de coreografía grupal

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.

- ✓ Normas de convivencia en clase
- ✓ Estudio de figuras deportivas de distinto sexo

#### 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.

- ✓ Normativa en la clase de Educación Física
- ✓ Normas en las actividades en distintos espacios

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).

- ✓ Bases sobre el uso de la bicicleta como medio de transporte
- ✓ Calistenia como medio de desarrollo de la fuerza

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.

- ✓ Normas de uso de las instalaciones, consecuencias para la integridad física individual y colectiva

Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

- ✓ El medio cercano como instalación para el desarrollo de la condición física. Uso correcto y sostenible

Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

- ✓ Calistenia, método de acondicionamiento físico
- ✓ Orientación, concepto y práctica de recorridos

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

- ✓ Normas de uso y conservación de las instalaciones del entorno

### **-Criterios de evaluación junto con los contenidos con los que se relacionan a través de los indicadores de logro**

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)

1.1.1 Conoce las bases del desarrollo de las cuatro capacidades físicas básicas (Resistencia, Fuerza, velocidad y flexibilidad)

1.1.2 Elabora entrenamientos de desarrollo de las capacidades físicas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad

1.1.3 Lleva a cabo un estilo de vida activo, registrando un diario de entrenamiento

1.1.4 Analiza el desarrollo de sus capacidades a través de la utilización de los test de condición física

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)

1.2.1 Conoce como se realizan los calentamientos y las vueltas a la calma, sus fases y beneficios

1.2.2 Elabora calentamiento y vueltas a la calma, ajustándose a los requerimientos de las distintas fases

1.2.3 Pone en práctica calentamientos y vueltas a la calma en función del tiempo establecido y los



requerimientos de cada fase

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)

1.3.1 Conoce las bases de la alimentación equilibrada: principios inmediatos, distribución por principios y diaria, equilibrio entre los distintos alimentos

1.3.2 Elabora dietas en función de sus características y gasto energético, para una alimentación equilibrada

1.3.3 Conoce las bases de la educación postural de las posturas básicas cotidianas y de las actividades de acondicionamiento físico

1.3.4 Demuestra una correcta educación postural en las actividades de acondicionamiento físico

1.3.5 Conoce las bases de la relajación de los métodos Jacobson y Schultz

1.3.6 Realiza las actividades de relajación en función de los requerimientos de las distintas técnicas

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)

1.4.1 Lleva a cabo prácticas que preserven la higiene corporal en la realización de las actividades y en la finalización de las mismas

1.4.2 Muestra hábitos físicos que contribuyan a la salud en la realización de las actividades físicas realizadas en clase

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)

1.5.1 Muestra actitudes que contribuyen a la seguridad en la actividad física, respetando las normas de uso de material, instalaciones y normas de seguridad establecidas

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

1.6.1 Conoce los pasos de actuación en los primeros auxilios

1.6.2 Sabe aplicar los pasos de la reanimación cardiopulmonar y la posición lateral de seguridad

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)

1.7.1 Muestra actitudes que indiquen comportamientos en la preservación de la salud.

1.7.2 Analiza los estereotipos relacionados con lo corporal y emite juicios de valor sobre los mismos

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)

1.8.1 Utiliza apps en la realización de su diario de entrenamiento de manera segura

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)

1.9.1 Usa las TICs para elaborar documentos y ampliar información

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)

2.1.1 Realiza ejecuciones de las actividades de acondicionamiento físico, bádminton, aeróbic, balonmano, bolos maragatos, lucha leonesa, orientación y deportes alternativos, que se propongan ajustándose a los requisitos establecidos

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)

2.2.1 Conoce los fundamentos tácticos de bádminton, balonmano, lucha leonesa, y deportes alternativos

2.2.2 Aplica los fundamentos tácticos de bádminton, balonmano, lucha leonesa y deportes alternativos para conseguir ventaja

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)

2.3.1 Conoce las bases sobre las que se asientan el acondicionamiento físico, bádminton, aeróbic, balonmano, bolos maragatos, lucha leonesa, orientación y deportes alternativos

2.3.2 Resuelve los errores comunes con soluciones ajustadas al modelo técnico de acondicionamiento físico, bádminton, aeróbic, balonmano, bolos maragatos, lucha leonesa, orientación y deportes alternativos

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)

2.4.1 Muestra una participación activa en la realización de acondicionamiento físico, bádminton, aeróbic, balonmano, bolos maragatos, lucha leonesa, orientación y deportes alternativos

2.4.2 Valora los errores y aciertos de sus ejecuciones técnicas de acondicionamiento físico, bádminton, aeróbic, balonmano, bolos maragatos, lucha leonesa, orientación y deportes alternativos 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)

3.1.1 Muestra una participación activa en la realización de acondicionamiento físico, bádminton, aeróbic, balonmano, bolos maragatos, lucha leonesa, orientación y deportes alternativos

3.1.2 Cumple con las normas de respeto hacia los otros miembros de la comunidad educativa y, las referidas a seguridad, uso de material y de instalaciones

### 3.1.3 Elabora proyecto de montaje de aeróbic y elaboración táctica de balonmano

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)

3.2.1 Muestra una participación activa en la realización de acondicionamiento físico, bádminton, aeróbic, balonmano, bolos maragatos, lucha leonesa, orientación y deportes alternativos

3.2.2 Cumple con las normas de respeto hacia los otros miembros de la comunidad educativa y, en las referentes a normas de seguridad, uso de material e instalaciones

3.2.3 Colabora en el diseño del aeróbic y en la elaboración táctica de balonmano

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)

3.3.1 Cumple con las normas establecidas para la convivencia y el desempeño de las clases

3.3.2 Analiza y se posiciona ante distintas situaciones contrarias a los valores sociales actuales

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)

4.1.1 Conoce manifestaciones motrices relevantes en la actualidad y las tradicionales: calistenia, bolos maragatos y lucha leonesa

4.1.2 Identifica componentes culturales que no se ajustan a los valores sociales actuales: discriminación por género, raza, procedencia o cultura

4.1.3 Practica actividades tradicionales: bolos maragatos y lucha leonesa, ajustándose a los requisitos de las mismas

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)

4.2.1 Analiza y se posiciona ante distintas situaciones contrarias a los valores sociales actuales referidos a comportamientos sexistas

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)

4.3.1 Elabora coreografía grupal de aeróbic ajustándose a los requisitos de las mismas

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)

5.1.1 Participa en actividades de orientación respetando las normas de conservación

5.1.2 Propone actuaciones para la conservación y mejora de los espacios cercanos

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)

5.2.1 Organiza actividades en el entorno cercano usando parámetros adecuados

5.2.2 Realiza actividades de orientación en el entorno adaptándose a los requisitos de ejecución de las mismas.

### Concreción de elementos transversales

| Contenidos transversales                                                                                      | Situaciones de aprendizaje 3º ESO |      |      |      |      |      |      |      |      |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
|                                                                                                               | SA 1                              | SA 2 | SA 3 | SA 4 | SA 5 | SA 6 | SA 7 | SA 8 | SA 9 | SA 10 |
| La comprensión lectora                                                                                        | ✓                                 | ✓    |      | ✓    | ✓    | ✓    | ✓    | ✓    | ✓    | ✓     |
| La expresión oral y escrita                                                                                   | ✓                                 | ✓    |      |      |      |      |      | ✓    |      |       |
| La comunicación audiovisual                                                                                   | ✓                                 |      |      |      |      |      |      |      |      |       |
| La competencia digital                                                                                        | ✓                                 |      |      |      | ✓    | ✓    |      |      |      |       |
| El emprendimiento social y empresarial                                                                        |                                   |      |      |      |      |      |      |      |      | ✓     |
| El fomento del espíritu crítico y científico                                                                  | ✓                                 | ✓    |      |      |      | ✓    | ✓    |      |      |       |
| La educación emocional y en valores                                                                           |                                   |      | ✓    |      |      |      |      |      |      |       |
| La igualdad de género                                                                                         |                                   | ✓    | ✓    | ✓    |      |      | ✓    |      |      |       |
| La creatividad                                                                                                |                                   |      |      |      |      |      |      |      |      |       |
| Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso crítico y responsable                           | ✓                                 |      |      |      | ✓    |      |      |      |      | ✓     |
| Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza |                                   |      |      | ✓    | ✓    |      |      | ✓    | ✓    |       |
| La educación para la salud                                                                                    | ✓                                 | ✓    |      |      |      | ✓    | ✓    |      |      |       |
| La formación estética                                                                                         |                                   |      | ✓    |      |      |      |      |      |      |       |
| La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable                                                  |                                   |      |      |      |      |      |      |      |      | ✓     |
| El respeto mutuo y la cooperación entre iguales                                                               |                                   |      | ✓    | ✓    | ✓    |      |      | ✓    | ✓    |       |

Por último, cabe destacar la **pérdida de la Evaluación Continua**, siempre y cuando exista una ausencia de asistencia al centro educativo sin justificar del 20% o más de las horas lectivas.

⇒ 4º ESO

A continuación, se asignan los instrumentos con los que se evaluarán cada criterio de evaluación/indicadores de logro para 4º ESO:

4º ESO

| Criterios de evaluación | Peso % | Indicadores de logro | Instrumento de evaluación                                            | Agente evaluador                                   | Unidad didáctica<br>Situación de aprendizaje |
|-------------------------|--------|----------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1.1                     | 8,3    | 1.1.1                | Prueba teórico-práctica<br>Cuaderno del profesor                     | Heteroevaluación                                   | 2                                            |
|                         |        | 1.1.2                |                                                                      |                                                    |                                              |
|                         |        | 1.1.3                |                                                                      |                                                    |                                              |
|                         |        | 1.1.4                |                                                                      |                                                    |                                              |
| 1.2                     | 8,3    | 1.2.1                | Prueba teórico-práctica<br>Hoja de observación<br>Rúbrica            | Heteroevaluación<br>Autoevaluación                 | 1                                            |
|                         |        | 1.2.2                |                                                                      |                                                    |                                              |
|                         |        | 1.2.3                |                                                                      |                                                    |                                              |
| 1.3                     | 2,1    | 1.3.1                | Prueba teórico-práctica<br>Hoja de observación<br>Rúbrica            | Heteroevaluación<br>Autoevaluación<br>Coevaluación | 2-6                                          |
|                         |        | 1.3.2                |                                                                      |                                                    |                                              |
|                         |        | 1.3.3                |                                                                      |                                                    |                                              |
|                         |        | 1.3.4                |                                                                      |                                                    |                                              |
|                         |        | 1.3.5                |                                                                      |                                                    |                                              |
| 1.4                     | 4,2    | 1.4.1                | Registro anecdótico<br>Cuaderno profesor                             | Heteroevaluación                                   | Todas                                        |
|                         |        | 1.4.2                |                                                                      |                                                    |                                              |
| 1.5                     | 2,1    | 1.5.1                | Registro anecdótico<br>Cuaderno profesor                             | Heteroevaluación                                   | Todas                                        |
| 1.6                     | 2,1    | 1.6.1                | Prueba teórico-práctica<br>Hoja de observación<br>Rúbrica            | Heteroevaluación<br>Autoevaluación<br>Coevaluación | 7                                            |
|                         |        | 1.6.2                |                                                                      |                                                    |                                              |
| 1.7                     | 2,1    | 1.7.1                | Registro anecdótico<br>Cuaderno profesor<br>Trabajo teórico-práctico | Heteroevaluación                                   | Todas                                        |
|                         |        | 1.7.2                |                                                                      |                                                    |                                              |
| 1.8                     | 2,1    | 1.8.1                | Trabajo teórico-práctico                                             | Heteroevaluación                                   | 1-2                                          |
| 1.9                     | 2,1    | 1.9.1                | Hoja registro actividades<br>TIC                                     | Heteroevaluación                                   | 1-2-6                                        |
| 2.1                     | 8,3    | 2.1.1                | Hoja de observación<br>Rúbrica                                       | Heteroevaluación<br>Autoevaluación<br>Coevaluación | 3-4-5-8-9-10-11                              |
| 2.2                     | 8,3    | 2.2.1                | Examen teórico<br>Hoja de observación<br>Rúbrica                     | Heteroevaluación<br>Autoevaluación<br>Coevaluación | 4-8                                          |
|                         |        | 2.2.2                |                                                                      |                                                    |                                              |
| 2.3                     | 8,3    | 2.3.1                | Examen teórico<br>Hoja de observación<br>Rúbrica                     | Heteroevaluación<br>Autoevaluación<br>Coevaluación | 3-4-5-8-9                                    |
|                         |        | 2.3.2                |                                                                      |                                                    |                                              |
| 2.4                     | 6,25   | 2.4.1                | Registro anecdótico<br>Cuaderno profesor<br>Hoja de observación      | Heteroevaluación                                   | Todas                                        |
|                         |        | 2.4.2                |                                                                      |                                                    |                                              |
| 3.1                     | 4,2    | 3.1.1                | Registro anecdótico<br>Cuaderno profesor<br>Trabajo teórico-práctico | Heteroevaluación<br>Coevaluación                   | Todas                                        |
|                         |        | 3.1.2                |                                                                      |                                                    |                                              |
|                         |        | 3.1.3                |                                                                      |                                                    |                                              |

|     |      |       |                                                                               |                                                    |       |
|-----|------|-------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------|
| 3.2 | 8,3  | 3.2.1 | Registro anecdótico<br>Cuaderno profesor<br>Hoja observación-<br>coevaluación | Heteroevaluación<br>Coevaluación                   | Todas |
|     |      | 3.2.2 |                                                                               |                                                    |       |
|     |      | 3.2.3 |                                                                               |                                                    |       |
| 3.3 | 2,1  | 3.3.1 | Registro anecdótico<br>Trabajo teórico-práctico                               | Heteroevaluación                                   | Todas |
|     |      | 3.3.2 |                                                                               |                                                    |       |
| 4.1 | 4,2  | 4.1.1 | Hoja de registro<br>Rúbrica                                                   | Heteroevaluación<br>Autoevaluación<br>Coevaluación | 4-6   |
|     |      | 4.1.2 |                                                                               |                                                    |       |
|     |      | 4.1.3 |                                                                               |                                                    |       |
| 4.2 | 2,1  | 4.2.1 | Lista de control                                                              | Heteroevaluación                                   | 6     |
| 4.3 | 4,2  | 4.3.1 | Hoja de observación                                                           | Heteroevaluación<br>Autoevaluación<br>Coevaluación | 4     |
| 5.1 | 4,2  | 5.1.1 | Prueba teórico-práctica<br>Hoja de observación<br>Rúbrica                     | Heteroevaluación                                   | 11    |
|     |      | 5.1.2 |                                                                               |                                                    |       |
| 5.2 | 6,25 | 5.2.1 | Prueba teórico-práctica<br>Hoja de observación<br>Rúbrica                     | Heteroevaluación                                   | 11    |
|     |      | 5.2.2 |                                                                               |                                                    |       |

En relación con los momentos de la evaluación:

- ✓ La evaluación será continua sin perjuicio de la realización, a comienzo de curso, de una evaluación inicial. En todo caso, la unidad temporal de programación será la situación de aprendizaje.
- ✓ Las técnicas e instrumentos deberán aplicarse de forma sistemática y continua a lo largo de todo el proceso educativo.
- ✓ A continuación, se determina en qué momento se aplicará cada instrumento de evaluación, según los criterios de evaluación e indicadores de logro que evalúan

En relación con los agentes evaluadores:

- ✓ Se utilizará la heteroevaluación, la autoevaluación y la coevaluación.
- ✓ A continuación, se determina el tipo de evaluación que se aplicará según los agentes evaluadores, vinculándolo a cada instrumento de evaluación, según los criterios de evaluación e indicadores de logro que evalúan.

En relación con los criterios de calificación:

- ✓ Se establecen los criterios de calificación (o peso) de cada uno de los criterios de evaluación de la materia.
- ✓ En virtud de la relación entre instrumentos y criterios de evaluación, se determinan, los criterios de calificación de cada instrumento de evaluación:
- ✓ En virtud de la relación entre situaciones de aprendizaje y criterios de evaluación, se determinan, los criterios de calificación de cada situación de aprendizaje.

### **Criterios de evaluación desglosados en indicadores de logro**

1.1 Planificar y 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)

1.1.1 Conoce las bases del desarrollo de las capacidades físicas

### 1.1.2 Elabora entrenamientos de desarrollo de las capacidades físicas

### 1.1.3 Lleva a cabo un estilo de vida activo

### 1.1.4 Analiza el desarrollo de sus capacidades

1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, específico 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)

#### 1.2.1 Conoce como se realizan los calentamientos y las vueltas a la calma

#### 1.2.2 Elabora calentamientos y vueltas a la calma

#### 1.2.3 Pone en práctica calentamientos y vueltas a la calma adecuados

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)

#### 1.3.1 Conoce las bases de la alimentación equilibrada

#### 1.3.2 Elabora dietas en función de sus características y gasto energético

#### 1.3.3 Conoce las bases de la educación postural

#### 1.3.4 Demuestra una correcta educación postural en las actividades

#### 1.3.5 Conoce las bases de la relajación

#### 1.3.6 Realiza correctamente actividades de relajación

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)

#### 1.4.1 Lleva a cabo prácticas que preserven la higiene corporal

#### 1.4.2 Muestra hábitos físicos que contribuyan a la salud en su vida diaria

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)

#### 1.5.1 Muestra actitudes que contribuyen a la seguridad en la actividad física

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

#### 1.6.1 Conoce los pasos de actuación en los primeros auxilios

#### 1.6.2 Sabe aplicar los primeros auxilios

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)



- 1.7.1 Muestra actitudes que indiquen comportamientos en la preservación de la salud
- 1.7.2 Analiza los estereotipos relacionados con lo corporal y emitir juicios de valor
- 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)
  - 1.8.1 Utiliza apps en la realización de actividad física de manera segura
- 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)
  - 1.9.1 Usa las TICs para desarrollar su aprendizaje
- 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada e inclusiva, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)
  - 2.1.1 Realiza ejecuciones de las actividades físico-deportivas que se propongan ajustándose a los requisitos establecidos y las evalúa.
- 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)
  - 2.2.1 Conoce los fundamentos tácticos de las actividades deportivas propuestas
  - 2.2.2 Aplica los fundamentos tácticos en las actividades para conseguir ventaja
- 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 participantes. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)
  - 2.3.1 Conoce las bases sobre las que se asientan los distintos deportes
  - 2.3.2 Resuelve los errores comunes con soluciones ajustadas al modelo
- 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)
  - 2.4.1 Muestra una participación activa en la realización de las actividades
  - 2.4.2 Valora los errores y aciertos de sus ejecuciones
- 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)
  - 3.1.1 Muestra una participación activa en la realización de las actividades



3.1.2 Cumple con las normas establecidas para la convivencia y el desempeño de las clases

3.1.3 Elabora proyectos de actividad física

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)

3.2.1 Muestra una participación activa en la realización de las actividades

3.2.2 Cumple con las normas establecidas para la convivencia y el desempeño de las clases

3.2.3 Colabora en el diseño de proyectos o trabajos grupales

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)

3.3.1 Cumple con las normas establecidas para la convivencia y el desempeño de las clases

3.3.2 Analiza y se posiciona ante distintas situaciones contrarias a los valores sociales actuales

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, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

4.1.1 Conoce manifestaciones motrices relevantes en la actualidad y las tradicionales

4.1.2 Identifica componentes culturales que no se ajustan a los valores sociales actuales

4.1.3 Practica actividades tradicionales ajustándose a los requisitos de las mismas

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)

4.2.1 Analiza y se posiciona ante distintas situaciones contrarias a los valores sociales actuales referidos a comportamientos sexistas

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, 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)

4.3.1 Elabora composiciones corporales ajustándose a los requisitos de las mismas

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 de los espacios en los que se desarrollen. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)

5.1.1 Participa en actividades en el medio natural respetando las normas de conservación

5.1.2 Propone actuaciones para la conservación y mejora de los espacios

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)

5.2.1 Organiza actividades en el entorno cercano usando parámetros adecuados

5.2.2 Realiza actividades en el entorno adaptándose a los requisitos de ejecución de las mismas

### **-Contenidos desglosados en unidades concretas de trabajo**

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

Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación del entrenamiento 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 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.

- ✓ Capacidades físicas básicas: Fuerza y resistencia conceptos y métodos de desarrollo
- ✓ Los test de condición física como elementos de valoración del nivel personal y de valoración del proceso de acondicionamiento físico
- ✓ Conceptos básicos sobre alimentación y necesidades nutricionales
- ✓ Ergonomía: conceptos y estudio de posturas habituales en la vida cotidiana y en la práctica de actividad física.
- ✓ Calentamiento y vuelta a la calma. Desarrollo de las fases del calentamiento y la vuelta a la calma en función de las necesidades individuales

Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte.

- ✓ Diferencia entre dopaje y suplementación

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.

- ✓ Técnicas básicas de respiración y relajación. Bases para su uso
- ✓ Relación entre la alimentación y hábitos alimentarios incorrectos
- ✓ Tipologías corporales

#### **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.

- ✓ Finalidades del acondicionamiento físico. Plan de entrenamiento individual
- ✓ Actividades deportivas con diferentes finalidades y relaciones con los compañeros

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

- ✓ Autoconstrucción de material en juegos tradicionales y alternativos

Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física y reflexión crítica sobre su importancia

- ✓ Normas básicas de higiene en la práctica de actividades físicas

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.

- ✓ El acrosport como proyecto motor y medio de participación grupal

La organización de torneos como proyecto de utilización activa del tiempo libre  
Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.

- ✓ Aplicaciones digitales en el desarrollo de práctica físico-deportiva. Uso según las necesidades y posibilidades individuales

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.

- ✓ Normas de seguridad y comportamiento en las clases de Educación Física

- ✓ Normativa en el uso de material e instalaciones

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).

- ✓ Primeros auxilios: concepto, lesiones y accidentes más comunes en la práctica de actividad física y tratamiento de los mismos

#### 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.

- ✓ Atletismo: técnica
- ✓ Juegos y Deportes tradicionales y populares: técnica y táctica la lucha leonesa
- ✓ Deporte colectivo: Técnica y táctica de equipo.
- ✓ Deportes alternativos: Técnica y táctica colectiva

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.

- ✓ Atletismo: técnica
- ✓ Juegos y Deportes tradicionales y populares: técnica y táctica la lucha leonesa
- ✓ Deporte colectivo: Técnica y táctica de equipo.
- ✓ Deportes alternativos: Técnica y táctica colectiva
- ✓ Técnica adecuada en los ejercicios de acondicionamiento físico

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

- ✓ Condición física: Conceptos, desarrollo de métodos de trabajo de la fuerza y la resistencia y elaboración de sesiones de acondicionamiento físico

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

- ✓ Análisis técnicos de atletismo, deportes tradicionales, baloncesto, juegos alternativos y ejercicios de tonificación muscular

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

- ✓ Planteamientos tácticos en deportes de equipo
- ✓ Elaboración coreográfica de acrosport

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

- ✓ Estudio de posibilidades de práctica físico deportiva en el entorno

#### 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.

- ✓ Retos en actividades físico-deportivas

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

- ✓ Acrosport, elaboración grupal de coreografía
- ✓ Deporte de equipo, elaboración grupal de táctica

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

- ✓ Reglamento de los deportes y actividades deportivas
- ✓ Normas de convivencia en la materia de Educación Física

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

- ✓ Normas de convivencia en la materia de Educación Física
- ✓ Respeto a las diferencias individuales

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

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

- ✓ Juegos y deportes tradicionales de la comunidad: La lucha leonesa y otros deportes tradicionales Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

- ✓ Acrosport como medio de expresión corporal

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

- ✓ Acrosport, creación de coreografía grupal

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.

- ✓ Normas de convivencia en clase
- ✓ Estudio de figuras deportivas de distinto sexo

#### 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.

- ✓ Normativa en la clase de Educación Física
- ✓ Normas en las actividades en distintos espacios

La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

- ✓ Bases sobre el uso de la bicicleta como medio de transporte

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

- ✓ CrossFit como medio de desarrollo de la fuerza

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.

- ✓ Normas de uso de las instalaciones, consecuencias para la integridad física individual y colectiva

Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

- ✓ El medio cercano como instalación para el desarrollo de la condición física. Uso correcto y sostenible

Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

- ✓ CrossFit, método de acondicionamiento físico
- ✓ Orientación, concepto y práctica de recorridos
- ✓ Diseño de actividad en el entorno cercano

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

- ✓ Normas de uso y conservación de las instalaciones del entorno

#### **-Criterios de evaluación junto con los contenidos con los que se relacionan a través de los indicadores de logro**

1.1 Planificar y 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)

1.1.1 Conoce las el desarrollo de las capacidades físicas básicas de Resistencia y Fuerza.

1.1.2 Elabora entrenamientos de desarrollo de las capacidades físicas de resistencia y fuerza.

1.1.3 Lleva a cabo un estilo de vida activo, registrando un diario de entrenamiento

1.1.4 Analiza el desarrollo de sus capacidades a través de la utilización de los test de condición física

1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, específico 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)

1.2.1 Conoce como se realizan los calentamientos y las vueltas a la calma, sus fases y beneficios

1.2.2 Elabora calentamiento y vueltas a la calma, ajustándose a los requerimientos de las distintas fases

1.2.3 Pone en práctica calentamientos y vueltas a la calma en función del tiempo establecido y los requerimientos de cada fase

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)

1.3.1 Conoce las bases de la alimentación equilibrada: principios inmediatos, distribución por principios y diaria, equilibrio entre los distintos alimentos

1.3.2 Elabora dietas en función de sus características y gasto energético, para una alimentación equilibrada

1.3.3 Conoce las bases de la educación postural de las posturas básicas cotidianas y de las actividades de acondicionamiento físico

1.3.4 Demuestra una correcta educación postural en las actividades de acondicionamiento físico

1.3.5 Conoce las bases de la relajación de los métodos Jacobson y Schultz

1.3.6 Realiza las actividades de relajación en función de los requerimientos de las distintas técnicas

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)

1.4.1 Lleva a cabo prácticas que preserven la higiene corporal en la realización de las actividades y en la finalización de las mismas

1.4.2 Muestra hábitos físicos que contribuyan a la salud en la realización de las actividades físicas realizadas en clase

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)

1.5.1 Muestra actitudes que contribuyen a la seguridad en la actividad física, respetando las normas de uso de material, instalaciones y normas de seguridad establecidas

1.6 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)

1.4.1 Lleva a cabo prácticas que preserven la higiene corporal



#### 1.4.2 Muestra hábitos físicos que contribuyan a la salud en su vida diaria

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)

##### 1.5.1 Muestra actitudes que contribuyen a la seguridad en la actividad física

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

##### 1.6.1 Conoce los pasos de actuación en los primeros auxilios

1.6.2 Sabe aplicar los pasos de la reanimación cardiopulmonar y la posición lateral de seguridad y el uso básico de los desfibriladores

1.7 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)

##### 1.4.1 Lleva a cabo prácticas que preserven la higiene corporal

#### 1.4.2 Muestra hábitos físicos que contribuyan a la salud en su vida diaria

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)

##### 1.5.1 Muestra actitudes que contribuyen a la seguridad en la actividad física

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

##### 1.6.1 Conoce los pasos de actuación en los primeros auxilios

##### 1.6.2 Sabe aplicar los primeros auxilios

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)

##### 1.7.1 Muestra actitudes que indiquen comportamientos en la preservación de la salud

##### 1.7.2 Analiza los estereotipos relacionados con lo corporal y emite juicios de valor sobre los mismos

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)

##### 1.8.1 Utiliza apps en la realización de actividad física de manera segura

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)

##### 1.9.1 Usa las TICs para elaborar documentos y ampliar información

#### 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo

mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada e inclusiva, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)

2.1.1 Realiza ejecuciones de las actividades de acondicionamiento físico, atletismo, acrosport, baloncesto, lucha leonesa, orientación y deportes alternativos, que se propongan ajustándose a los requisitos establecidos

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)

2.2.1 Conoce los fundamentos tácticos de baloncesto, lucha leonesa, y deportes alternativos

2.2.2 Aplica los fundamentos tácticos de baloncesto, lucha leonesa y deportes alternativos para conseguir ventaja

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 participantes. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)

2.3.1 Conoce las bases sobre las que se asientan el acondicionamiento físico, atletismo, acrosport, baloncesto, lucha leonesa, orientación y deportes alternativos

2.3.2 Resuelve los errores comunes con soluciones ajustadas al modelo técnico de acondicionamiento físico, atletismo, acrosport, baloncesto, lucha leonesa, orientación y deportes alternativos

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)

2.4.1 Muestra una participación activa en la realización de acondicionamiento físico, atletismo, acrosport, baloncesto, lucha leonesa, orientación y deportes alternativos

2.4.2 Valora los errores y aciertos de sus ejecuciones técnicas de acondicionamiento físico, atletismo, acrosport, baloncesto, lucha leonesa, orientación y deportes alternativos

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)

3.1.1 Muestra una participación activa en la realización de acondicionamiento físico, atletismo, acrosport, baloncesto, lucha leonesa, orientación y deportes alternativos

3.1.2 Cumple con las normas de respeto hacia los otros miembros de la comunidad educativa y, las referidas a seguridad, uso de material y de instalaciones

3.1.3 Elabora proyecto de montaje de acrosport y elaboración táctica de baloncesto

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)

3.2.1 Muestra una participación activa en la realización de acondicionamiento físico, atletismo, acrosport, baloncesto, lucha leonesa, orientación y deportes alternativos

3.2.2 Cumple con las normas de respeto hacia los otros miembros de la comunidad educativa y, en las referentes a normas de seguridad, uso de material e instalaciones

3.2.3 Colabora en el diseño del acrosport y en la elaboración táctica de baloncesto

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)

3.3.1 Cumple con las normas establecidas para la convivencia y el desempeño de las clases

3.3.2 Analiza y se posiciona ante distintas situaciones contrarias a los valores sociales actuales

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, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

4.1.1 Conoce manifestaciones motrices relevantes en la actualidad y las tradicionales: crosfitt y lucha leonesa

4.1.2 Identifica componentes culturales que no se ajustan a los valores sociales actuales: discriminación por género, raza, procedencia o cultura

4.1.3 Practica actividades tradicionales: lucha leonesa, ajustándose a los requisitos de las mismas

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)

4.2.1 Analiza y se posiciona ante distintas situaciones contrarias a los valores sociales actuales referidos a comportamientos sexistas

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, 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)

4.3.1 Elabora coreografía grupal de acrosport ajustándose a los requisitos de las mismas

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 de los espacios en los que se desarrollen. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)

5.1.1 Participa en actividades de orientación respetando las normas de conservación

5.1.2 Propone actuaciones para la conservación y mejora de los espacios cercanos

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)

5.2.1 Diseña y organiza actividades en el entorno cercano usando parámetros adecuados

5.2.2 Realiza actividades de orientación en el entorno adaptándose a los requisitos de ejecución de las mismas.

### - Concreción de elementos transversales

| Contenidos transversales                                                                                      | Situaciones de aprendizaje |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|
|                                                                                                               | SA 1                       | SA 2 | SA 3 | SA 4 | SA 5 | SA 6 | SA 7 | SA 8 | SA 9 | SA 10 | SA 11 |
| La comprensión lectora                                                                                        | ✓                          | ✓    |      | ✓    | ✓    | ✓    | ✓    | ✓    | ✓    | ✓     | ✓     |
| La expresión oral y escrita                                                                                   | ✓                          | ✓    | ✓    |      |      |      |      | ✓    |      |       | ✓     |
| La comunicación audiovisual                                                                                   | ✓                          |      | ✓    |      |      |      |      |      |      |       |       |
| La competencia digital                                                                                        | ✓                          |      | ✓    |      |      | ✓    |      | ✓    |      |       | ✓     |
| El emprendimiento social y empresarial                                                                        |                            |      | ✓    |      |      |      |      |      |      |       | ✓     |
| El fomento del espíritu crítico y científico                                                                  | ✓                          | ✓    |      |      |      | ✓    | ✓    |      |      |       |       |
| La educación emocional y en valores                                                                           |                            |      | ✓    |      |      |      |      |      |      |       |       |
| La igualdad de género                                                                                         |                            | ✓    | ✓    |      | ✓    |      | ✓    |      |      |       |       |
| La creatividad                                                                                                |                            |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
| Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso crítico y responsable                           | ✓                          |      | ✓    |      |      |      |      | ✓    |      | ✓     | ✓     |
| Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza |                            |      | ✓    | ✓    | ✓    |      |      | ✓    | ✓    |       |       |
| La educación para la salud                                                                                    | ✓                          | ✓    | ✓    |      |      | ✓    | ✓    |      |      |       |       |
| La formación estética                                                                                         |                            |      |      | ✓    |      |      |      |      |      |       |       |
| La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable                                                  |                            |      |      |      |      |      |      |      |      | ✓     | ✓     |
| El respeto mutuo y la cooperación entre iguales                                                               |                            |      | ✓    | ✓    | ✓    |      |      | ✓    | ✓    | ✓     | ✓     |

Por último, cabe destacar la **pérdida de la Evaluación Continua**, siempre y cuando exista una ausencia de asistencia al centro educativo sin justificar del 20% o más de las horas lectivas.

## K. PROCEDIMIENTO PARA LA EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

La programación didáctica se evaluará con la utilización de diversos instrumentos que evalúan distintos aspectos:

### 1.-Cumplimiento de la programación

|                                                                                               | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO | 1º BACH |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|
| Normal                                                                                        |        |        |        |        |         |
| Retraso                                                                                       |        |        |        |        |         |
| Unidades didácticas que no se han podido desarrollar                                          |        |        |        |        |         |
| Criterios de evaluación no desarrollados                                                      |        |        |        |        |         |
| Análisis de las causas que pueden justificar el retraso en el desarrollo de la programación:  |        |        |        |        |         |
| Nº de horas de clase perdidas. Indicar el motivo*                                             |        |        |        |        |         |
| Mala planificación                                                                            |        |        |        |        |         |
| Problemas de comportamiento en el aula: falta de interés, problemas de actitud, disciplina... |        |        |        |        |         |
| Dificultades derivadas de la necesidad de repasar contenidos previos, ¿cuáles?                |        |        |        |        |         |
| Problemas asociados a falta de materiales, problemas de espacio...                            |        |        |        |        |         |
| Otros:                                                                                        |        |        |        |        |         |

*Nota: \* Festivos, salidas extraescolares, ausencias del profesor, motivos meteorológicos....*

## 2.-Resultados académicos

[illegible]

*Nota. Sólo hay que introducir, en la hoja EXCEL adjunta, el número de alumnos de obtienen cada calificación.*

| Comparación con resultados anteriores                                      |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| ¿Los resultados mejoran respecto a la evaluación anterior (si/no/--)       |  |  |  |  |  |
| Análisis de las causas que pueden justificar los resultados académicos     |  |  |  |  |  |
| Se planifica de forma precipitada la entrega de trabajos y/o los exámenes. |  |  |  |  |  |
| Los alumnos no entienden las explicaciones.                                |  |  |  |  |  |
| Los alumnos desaprovechan las clases.                                      |  |  |  |  |  |
| Hay poco trabajo personal de los alumnos en casa.                          |  |  |  |  |  |
| Carencias académicas.<br>Indicar cuáles.                                   |  |  |  |  |  |
| Otros:                                                                     |  |  |  |  |  |
| Propuestas de actuaciones para mejorar los resultados                      |  |  |  |  |  |
|                                                                            |  |  |  |  |  |

|                                                                                                                                               | Si | No | Causas |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--------|
| ¿Los alumnos han tenido claro el procedimiento por el que han obtenido su calificación?                                                       |    |    |        |
| ¿Los criterios de calificación han sido adecuados para todos los grupos?                                                                      |    |    |        |
| ¿Hay que replantearse los criterios de calificación?                                                                                          |    |    |        |
| ¿Los instrumentos y procedimientos de evaluación han sido los adecuados (pruebas escritas, trabajos, proyectos, pruebas orales, rúbricas...)? |    |    |        |
| ¿Los criterios de evaluación han estado bien definidos?                                                                                       |    |    |        |
| ¿Han quedado claros los criterios de promoción?                                                                                               |    |    |        |

### 3.-Evaluación de la metodología

|                                                                                                                                           | Si | No | Grupos / Valoración |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---------------------|
| ¿La metodología empleada es la adecuada?                                                                                                  |    |    |                     |
| ¿Es necesario plantearse una nueva metodología?                                                                                           |    |    |                     |
| ¿Las actividades realizadas han sido las adecuadas para alcanzar los criterios de calificación, así como adquirir las competencias clave? |    |    |                     |
| Propuestas de adquisición, gestión o reparación                                                                                           |    |    |                     |

### 4.-Evaluación de los recursos materiales

|                                                                                          | Si | No | Causas |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--------|
| ¿Los criterios de utilización de los materiales del centro son los adecuados?            |    |    |        |
| ¿Los materiales, recursos y espacios de los que se ha dispuesto han resultado adecuados? |    |    |        |
| Propuestas de adquisición, gestión o reparación                                          |    |    |        |

## 5.-Evaluación del clima en el aula

|                                                                                                                                                                  | Bueno | Aceptable | Malo | Causas |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|------|--------|
| ¿Cómo ha sido el clima del aula?                                                                                                                                 |       |           |      |        |
| ¿Cómo valoras la respuesta de los responsables de convivencia (director, jefe de estudios y coordinador de convivencia) del centro ante los conflictos surgidos? |       |           |      |        |
| ¿Y la respuesta de las familias?                                                                                                                                 |       |           |      |        |
| ¿Ha contribuido los métodos didácticos y pedagógicos a la mejora del clima en el aula y en el centro?<br>(si/no-Observaciones)                                   |       |           |      |        |
| Propuestas de mejora                                                                                                                                             |       |           |      |        |

## 6.-Valoración de las actividades extraescolares:

| Nombre de la actividad:           | Muy positiva | Mejorable | Poco positiva | Causas |
|-----------------------------------|--------------|-----------|---------------|--------|
|                                   |              |           |               |        |
|                                   |              |           |               |        |
|                                   |              |           |               |        |
|                                   |              |           |               |        |
| Propuestas para el próximo curso: |              |           |               |        |



También se hace uso de los **cuestionarios al alumnado** al final del curso. Al fin y al cabo, ellos son buenos jueces. Estas encuestas permite descubrir apreciaciones positivas negativas, por ejemplo, que penalizan el exceso de tiempo en las explicaciones, la claridad en las mismas o la organización de la dentro de las clases.

## ANEXO 1 INVENTARIO DE MATERIAL DEL DEPARTAMENTO

| MATERIAL                     | Número    | ESTADO CONSERVACIÓN/ OBSERVACIONES                    |
|------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------|
| Altavoz LG                   | 1         |                                                       |
| Antifaces                    | 8         |                                                       |
| Aros grandes                 | 2         | Se necesitaría comprar algunos aros más grandes       |
| Aros medianos                | 28        |                                                       |
| Aros pequeños                | 4         |                                                       |
| Balones baloncesto           | 37        |                                                       |
| Balones balonmano            | 14        | Se necesitaría comprar alguno, ESTAN EN MAL ESTADO    |
| Balones foam/gomaespuma      | 20        | Se han comprado 6                                     |
| Balones fútbol               | 10        | En muy mal estado, se necesitan comprar.              |
| Balones medicinales 2 kg     | 7         | 1 está roto                                           |
| Balones medicinales 3 kg     | 7         |                                                       |
| Balones medicinales 5 kg     | 1         |                                                       |
| Balones rugby                | 2         | Se necesitaría comprar alguno más                     |
| Balones voleibol             | 29        | 11 están pinchados.                                   |
| Banco de gimnasia            | 1         |                                                       |
| <b>Bancos suecos</b>         | <b>10</b> | algunos con la madera rota                            |
| Bandas elásticas             | 7         | 5 de tela y 2 de látex                                |
| barra de salto de altura     | 1         |                                                       |
| bates de beisbol             | 5         |                                                       |
| Bolas pequeñas de gomaespuma | 6         | Se han comprado nuevas                                |
| Bolas hockey                 | 26        | 21 pequeñas + 3 grandes                               |
| Bolsas para guardar material | 9         |                                                       |
| Brújulas                     | 10        | Se han comprado 6                                     |
| Cinta métrica                | 1         | Ha desaparecido la cinta de 30 m que había            |
| Cinturones rugby tag         | 0         |                                                       |
| Colchonetas                  | 10        |                                                       |
| Conos chinos                 | 53        |                                                       |
| Conos grandes                | 8         | en mal estado algunos                                 |
| Conos pequeños               | 10        |                                                       |
| Cronómetro                   | 1         | 3 está sin pilas. No funciona                         |
| Cuerdas cortas               | 25        | 2 están en mal estado. Habría que comprar alguna más  |
| Cuerdas largas               | 7         |                                                       |
| Diábolos                     | 0         |                                                       |
| discos (atletismo)           | 3         |                                                       |
| Esterillas                   | 30        | Se han comprado 15                                    |
| Frisbee                      | 13        |                                                       |
| Frisbee de goma              | 1         |                                                       |
| Gomas elásticas para red     | 5         |                                                       |
| Hinchador eléctrico          | 2         | 1 en mal estado                                       |
| Indiacas                     | 3         | en mal estado. Se necesitaría comprar                 |
| Juego de cricket             | 1         | compuesto por 2 palas y 2 pelotas + palos de sujeción |
| Juego de petanca             | 4         | uno de los juegos está roto y se sale la arena        |
| mancuernas de 1,5 kg         | 7         |                                                       |

|                                 |    |                                               |
|---------------------------------|----|-----------------------------------------------|
| mancuernas de 3 kg              | 3  |                                               |
| martillo iniciación (atletismo) | 2  |                                               |
| Mesa de ping-pong               | 0  |                                               |
| Palas ping -pong                | 12 | se necesitarían comprar algunas más           |
| Palos de diábolo                | 0  |                                               |
| Palos malabares                 | 22 |                                               |
| Pañuelos                        | 0  |                                               |
| Pastilla de hockey              | 0  |                                               |
| pelota de beisbol               | 0  |                                               |
| Pelota Fitball                  | 2  | de tamaño mediano, una pinchada               |
| Pelota frontenis                | 0  |                                               |
| Pelota gomaespuma pequeña       | 9  | Se han comprado 6                             |
| Pelota plástico multiusos       | 5  | 1 en mal estado.                              |
| Pelotas ping-pong               | 33 |                                               |
| Pelotas rítmica                 | 4  |                                               |
| Pelotas tenis                   | 37 |                                               |
| pesos (atletismo)               | 3  |                                               |
| Petos                           | 41 | 10 verdes + 7 amarillo + 15 azules + 9 rojos  |
| Picas madera                    | 33 | 12 son barras de espalderas                   |
| Picas plástico                  | 0  |                                               |
| Pizarra blanca                  | 1  |                                               |
| Pizarra verde                   | 1  |                                               |
| Plinton                         | 0  |                                               |
| porterías de hockey/floorball   | 3  | 1 está sin red y las otras dos en mal estado. |
| Postes de voleibol              | 2  |                                               |
| Potro                           | 1  |                                               |
| quitamiedos                     | 1  |                                               |
| Radio CD                        | 0  |                                               |
| Raquetas bádminton              | 8  | algunas en mal estado                         |
| red de voleibol                 | 1  |                                               |
| redes de bádminton              | 3  |                                               |
| Redes portátiles para ping-pong | 5  |                                               |
| Saltómetros                     | 6  | 2 juegos pequeños y uno grande                |
| Soga                            | 4  |                                               |
| Sticks hockey                   | 61 | 28 verdes + 33 rojos                          |
| Tableros para mesa de ping-pong | 5  |                                               |
| Testigos                        | 16 | De periódico y palos                          |
| Trampolín rejas                 | 1  |                                               |
| Vallas de salto                 | 8  | 4 grandes y 4 de iniciación                   |
| Volantes de bádminton           | 23 | Se han comprado tres botes de 6               |
| Yoyós                           | 0  |                                               |

**En La Bañeza, a 25 de octubre 2025**

**Departamento de Educación Física IES Ornia**

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

BACHILLERATO

Curso 2025/2026



LA BAÑEZA (LEÓN)

MRC





## ÍNDICE

|      |                                                                                                                      |                                        |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1.   | INTRODUCCIÓN: CONCEPTUALIZACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA.....                                                 | 3                                      |
| 1.1  | Contribución de la Educación Física al logro de los Objetivos de Bachillerato .....                                  | 4                                      |
| 1.2  | Contribución de la Educación Física al desarrollo de las Competencias Clave .....                                    | 5                                      |
| 2.   | COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y VINCULACIONES CON LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS: MAPA DE RELACIONES COMPETENCIALES.....     | 6                                      |
| 2.1. | Competencias Específicas de E.F en Bachillerato y descriptores operativos relacionados .....                         | 6                                      |
| 2.1  | Mapa de Relaciones Competenciales.....                                                                               | 8                                      |
| 3.   | CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO, JUNTO A LOS CONTENIDOS CON LOS QUE SE ASOCIAN .....                  | 109                                    |
| 3.1  | Mapa de Relaciones Criteriales.....                                                                                  | 232                                    |
| 4.   | CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL QUE SE TRABAJARÁN DESDE LA MATERIA .....                                          | 243                                    |
| 5.   | METODOLOGÍA DIDÁCTICA .....                                                                                          | 254                                    |
| 5.1  | Principios Metodológicos.....                                                                                        | 24                                     |
| 5.2  | Métodos Pedagógicos.....                                                                                             | 24                                     |
| 5.3  | Estilos, Técnicas y Estrategias.....                                                                                 | 26                                     |
| 6.   | MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR. ....                                                                 | 27                                     |
| 7.   | CONCRECIÓN DE PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS DEL CENTRO VINCULADOS CON EL DESARROLLO DEL CURRÍCULO DE LA MATERIA..... | 28                                     |
| 8.   | ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....                                                                    | 29                                     |
| 8.1  | Actividades Complementarias.....                                                                                     | 29                                     |
| 8.2  | Actividades Extraescolares de un día .....                                                                           | 30                                     |
| 8.3  | Actividades Extraescolares con pernoctación.....                                                                     | 31                                     |
| 9.   | EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO .....                                                             | 322                                    |
| 9.1  | Criterios de Calificación.....                                                                                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b>    |
| 9.2  | Criterios de Recuperación E.F de 1º Bachillerato.....                                                                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> 37 |
| 10.  | ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO .....                                                           | 39                                     |
| 10.1 | Generalidades sobre la atención al ACNEAE .....                                                                      | 38                                     |
| 10.2 | Planes Específicos.....                                                                                              | 38                                     |
| 10.3 | Adaptaciones Curriculares... ..                                                                                      | 39                                     |
| 11.  | SECUENCIA DE UNIDADES TEMPORALES DE PROGRAMACIÓN .....                                                               | 4241                                   |
| 12.  | ORIENTACIONES PARA EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DE AULA Y PRÁCTICA DOCENTE ....                                     | 4342                                   |
| 13.  | PROCEDIMIENTO PARA LA EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA .....                                                  | 4443                                   |

## **1. INTRODUCCIÓN: CONCEPTUALIZACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA.**

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 indisociable 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.

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.

### **1.1 Contribución de la Educación Física al logro de los Objetivos de Bachillerato**

El área de Educación Física va a contribuir a la consecución de los objetivos propios de la etapa de esta enseñanza postobligatoria de manera global, pero teniendo mayor aportación en cuanto al grado de contribución de los logros en unos objetivos sobre otros como detallamos en el siguiente cuadro:

| <b><i>Objetivos de la Etapa de Bachillerato</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b><i>Grado de Contribución de la E.F a su logro*</i></b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| a) 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.                                                                                                                                                                                                  | <b>****</b>                                               |
| b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia                                                                                                                                                                                         | <b>*****</b>                                              |
| c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en 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 | <b>***</b>                                                |
| d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>****</b>                                               |
| e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su comunidad autónoma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>*****</b>                                              |
| f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>***</b>                                                |
| g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>*****</b>                                              |
| h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>***</b>                                                |
| i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>****</b>                                               |
| j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente                                                                                                                                                                                         | <b>****</b>                                               |
| k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>*****</b>                                              |
| l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>*****</b>                                              |
| m) 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 y mental, así como medio de desarrollo personal y social                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>*****</b>                                              |
| n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>*****</b>                                              |
| o) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>*****</b>                                              |
| p) Investigar y valorar los aspectos de la cultura, tradiciones y valores de la sociedad de Castilla y León.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>***</b>                                                |
| q) Reconocer el patrimonio natural de la Comunidad de Castilla y León como fuente de riqueza y oportunidad de desarrollo para el medio rural, protegiéndolo y mejorándolo, y apreciando su valor y diversidad.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>*****</b>                                              |
| r) Reconocer y valorar el desarrollo de la cultura científica en la Comunidad de Castilla y León indagando sobre los avances en matemáticas, ciencia, ingeniería y tecnología y su valor en la transformación, mejora y evolución de su sociedad, de manera que fomente la investigación, eficiencia, responsabilidad, cuidado y respeto por el entorno.                                                                                                                                              | <b>***</b>                                                |



## **1.2 Contribución de la Educación Física 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.

*Igualmente se refleja gráfica y cuantitativamente la contribución de la Educación Física al Desarrollo Competencial del Alumnado en función del número de vinculaciones de la Educación Física (de sus Competencias Específicas [1ª fila] y de sus Criterios de Evaluación [2ª fila]) con las Competencias Clave (con sus Descriptores Operativos) reflejado en el Mapa de Relaciones Competenciales así como en el de Criteriales.*

|                                                 | <b>CCL</b> | <b>CP</b> | <b>CMCCTI</b> | <b>CD</b> | <b>CPSAA</b>   | <b>CC</b> | <b>CE</b> | <b>CCEC</b> |
|-------------------------------------------------|------------|-----------|---------------|-----------|----------------|-----------|-----------|-------------|
| <b>º Contribución de la E.F a su desarrollo</b> | **<br>**   | *<br>*    | ***<br>****   | **<br>*   | *****<br>***** | **<br>*   | **<br>**  | *<br>*      |

## 2. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y VINCULACIONES CON LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS: MAPA DE RELACIONES COMPETENCIALES.

### 2.1. Competencias específicas del área en la etapa y descriptores operativos relacionados con cada una de ellas:

| Competencias Específicas de Educación Física en Bachillerato                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | D. Os en relación conexión                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>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.</b></p> <p>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.</p> | <p>CCL2<br/>CCL3</p> <p>STEM1<br/>STEM2<br/>STEM4<br/>STEM5</p> <p>CD1<br/>CD2<br/>CD3<br/>CD4</p> <p>CPSAA1.1<br/>CPSAA1.2<br/>CPSAA5</p> <p>CE3</p> |
| <p><b>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.</b></p> <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>STEM1<br/>STEM2</p> <p>CPSAA1.2<br/>CPSAA4</p> <p>CE2 CE3.</p>                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                  |
| <p><b>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.</b></p> <p>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.</p> | <p>CCL1<br/>CCL5</p> <p>CP3</p> <p>STEM3</p> <p>CPSAA1.1<br/>CPSAA2<br/>CPSAA3.1<br/>CPSAA3.2<br/>CPSAA5</p> <p>CC2<br/>CC3.</p> |
| <p><b>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.</b></p> <p>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 folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses, entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos 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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>STEM5</p> <p>CD2</p> <p>CPSAA1.2</p> <p>CC1</p> <p>CCEC1<br/>CCEC3.2<br/>CCEC4.1.</p>                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                               |
| <p><b>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.</b></p> <p>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.</p> | <p>STEM5</p> <p>CPSAA1.2<br/>CPSAA2</p> <p>CC4</p> <p>CE1</p> |

## 2.2. Mapa de Relaciones Competenciales

|                  |                                | Competencia en Comunicación Lingüística |      |      |      |      | Competencia Plurilingüe |     |     | Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería |        |        |        |        | Competencia Digital |      |      |      |      | Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender |           |         |           |           | Competencia Ciudadana |         |      |      | Competencia Emprendedora |      |      | Competencia en Conciencia y Expresión Cultural |      |        |        |          | Vinculaciones Decreto Currículo |          |          |          |    |
|------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|------|------|------|------|-------------------------|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|---------------------|------|------|------|------|-------------------------------------------------------|-----------|---------|-----------|-----------|-----------------------|---------|------|------|--------------------------|------|------|------------------------------------------------|------|--------|--------|----------|---------------------------------|----------|----------|----------|----|
|                  |                                | CCL1                                    | CCL2 | CCL3 | CCL4 | CCL5 | CP1                     | CP2 | CP3 | STEM 1                                                                   | STEM 2 | STEM 3 | STEM 4 | STEM 5 | CD 1                | CD 2 | CD 3 | CD 4 | CD 5 | CPSAA 1.1                                             | CPSAA 1.2 | CPSAA 2 | CPSAA 3.1 | CPSAA 3.2 | CPSAA 4               | CPSAA 5 | CC 1 | CC 2 | CC 3                     | CC 4 | CE 1 | CE 2                                           | CE 3 | CCEC 1 | CCEC 2 | CCEC 3.1 |                                 | CCEC 3.2 | CCEC 4.1 | CCEC 4.2 |    |
|                  |                                |                                         |      |      |      |      |                         |     |     |                                                                          |        |        |        |        |                     |      |      |      |      |                                                       |           |         |           |           |                       |         |      |      |                          |      |      |                                                |      |        |        |          |                                 |          |          |          |    |
| Educación Física | Competencia Específica 1       | 1                                       | 1    |      |      |      |                         |     |     | 1                                                                        | 1      |        | 1      | 1      | 1                   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1                                                     | 1         |         |           |           | 1                     |         |      |      |                          |      |      | 1                                              |      |        |        |          |                                 |          |          |          | 14 |
|                  | Competencia Específica 2       |                                         |      |      |      |      |                         |     |     |                                                                          | 1      | 1      |        |        |                     |      |      |      |      |                                                       | 1         |         |           |           | 1                     |         |      |      |                          | 1    | 1    |                                                |      |        |        |          |                                 |          |          | 6        |    |
|                  | Competencia Específica 3       | 1                                       |      |      |      | 1    |                         |     | 1   |                                                                          |        | 1      |        |        |                     |      |      |      |      | 1                                                     |           | 1       | 1         | 1         | 1                     | 1       | 1    | 1    |                          |      |      |                                                |      |        |        |          |                                 |          |          | 11       |    |
|                  | Competencia Específica 4       |                                         |      |      |      |      |                         |     |     |                                                                          |        |        |        | 1      | 1                   |      |      |      |      |                                                       | 1         |         |           |           |                       | 1       |      |      |                          |      |      |                                                | 1    |        |        | 1        | 1                               |          |          | 7        |    |
|                  | Competencia Específica 5       |                                         |      |      |      |      |                         |     |     |                                                                          |        |        |        | 1      |                     |      |      |      |      |                                                       | 1         | 1       |           |           |                       |         |      |      | 1                        | 1    |      |                                                |      |        |        |          |                                 |          |          | 5        |    |
|                  | Vinculaciones por Descriptor:  | 1                                       | 1    | 1    | 0    | 1    | 0                       | 0   | 1   | 2                                                                        | 2      | 1      | 1      | 3      | 1                   | 2    | 1    | 1    | 0    | 2                                                     | 4         | 2       | 1         | 1         | 1                     | 2       | 1    | 1    | 1                        | 1    | 1    | 1                                              | 2    | 1      | 0      | 0        | 1                               | 1        | 0        | 43       |    |
|                  | Vinculaciones por Competencia: | 4                                       |      |      |      |      | 1                       |     |     | 9                                                                        |        |        |        |        | 5                   |      |      |      |      | 13                                                    |           |         |           |           | 4                     |         |      |      | 4                        |      |      | 3                                              |      |        |        |          |                                 |          |          |          |    |

### 3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO, JUNTO A LOS CONTENIDOS CON LOS QUE SE ASOCIAN.

| COMP<br>ESPE<br>C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CRITERIOS<br>DE<br>EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | INDICADORES<br>DE<br>LOGRO                                                                                                                                                                                                                                               | UNIDAD<br>CONCRETA<br>DE<br>TRABAJO | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | BLO<br>CON<br>SAB                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. | 1.1.1.-Recoge datos de distintos parámetros objetivos (índices, pruebas y tests) en una ficha personal de condición física saludable, los valora y saca conclusiones                                                                                                     | UD2<br>UD3                          | -Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. ←A<br>-Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. ←A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | A. Vida activa y saludable. / B. Organización y gestión de la actividad física. / C. Resolución de problemas en situaciones motrices. / D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. / E. Manifestaciones de la cultura motriz. / F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1.1.2- Planifica y elabora de manera autónoma, individual o en pareja, un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. | UD4                                 | -Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). ←A<br>-Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. ←A<br>-Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. ←A<br>-Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades, higiene y similares). ←B<br>-Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. ←C<br>-Sistemas de entrenamiento. ←C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1.1.3- Pone en práctica el programa personal de actividad física, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, evaluando los resultados obtenidos.                                                                             | UD4                                 | -Técnicas básicas de descarga postural y relajación. ←A<br>-Musculatura del core (zona media o lumbopélvica) para entrenamiento de la fuerza. ←A<br>-Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. ←A<br>-Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. ←A<br>-Selección responsable y sostenible del material deportivo. ←B<br>-Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. ←A<br>-Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). ←B<br>-Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. ←B<br>-Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. ←A<br>-Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. ←C |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|  |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                      |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                      |                   | -Sistemas de entrenamiento. ←C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|  | 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. | 1.2.1- Elabora y presenta según las preferencias personales un calentamiento para una actividad físico-deportiva en documento o material visual y/o auditivo         | UD1<br>UD4        | -Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). ←A<br>-Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. ←A<br>-Prevención de accidentes en las prácticas motrices. ←B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|  |                                                                                                                                                                                                                       | 1.2.2- Incorpora de forma autónoma procesos de activación corporal.                                                                                                  | UD1<br>UD4        | -Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). ←A<br>-Prevención de accidentes en las prácticas motrices. ←B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|  |                                                                                                                                                                                                                       | 1.2.3- Incorpora de forma autónoma procesos de autorregulación y dosificación del esfuerzo, aplicando diferentes mecanismos de control de la intensidad.             | UD3<br>UD4        | -Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). ←A<br>-Prevención de accidentes en las prácticas motrices. ←B<br>-Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. ←C<br>-Sistemas de entrenamiento. ←C<br>-Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). ←F<br>-Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. ←F<br>-Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. ←F<br>-Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. ←F<br>-Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. ←F<br>-Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano. ←F |  |
|  | 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.             | 1.3.1- Introduce en las rutinas diarias pautas con base científica de una alimentación saludable determinando necesidades y considerando características personales. | UD1<br>UD4<br>UD5 | -Dietas equilibradas según las características físicas y personales. ←A<br>-Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. ←A<br>-Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. ←A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|  |                                                                                                                                                                                                                       | 1.3.2- Introduce en las rutinas una correcta educación postural valorando y detectando posibles anomalías en las curvas de la propia columna                         | UD1<br>UD4<br>UD5 | -Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. ←A<br>-Técnicas básicas de descarga postural y relajación. ←A<br>-Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. ←A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |

|  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                                                                         | vertebral.<br>1.3.3- Participa respetando las condiciones de ejecución en actividades de relajación y meditación (Método de Schultz y Jacobson, Yoga, Taichi, Mindfulness) y las introduce en las rutinas diarias, teniendo en cuenta las características y necesidades personales.                                                                                                                                                      | UD1<br>UD5             | -Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. ←A<br>-Técnicas básicas de descarga postural y relajación. ←A<br>-Prevención de accidentes en las prácticas motrices. ←B                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | 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) | 1.4.1- Realiza rutinas de calentamiento y enfriamiento e higiénico-saludables antes, durante y después de cada sesión con implicación motriz.<br>1.4.2- Trae cada día de E.F calcetines y camiseta de recambio cambiándose al final de cada sesión físicamente exigente.                                                                                                                                                                 | TODAS                  | -Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). ←A<br>-Prevención de accidentes en las prácticas motrices. ←B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | 1.5 Favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.    | 1.5.1- Participa activamente en las sesiones de desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices eligiendo la modalidad a trabajar de manera autónoma.<br>1.5.2- Desarrolla capacidades físicas, cualidades motrices y habilidades motrices básicas.<br>1.5.3- Adquiere habilidades motrices específicas en diferentes medios (naturales, urbanos, físico-deportivos) y/o con diferentes equipamientos (deportivos, físicos, | TODAS<br><br><br>TODAS | -Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. ←C<br>-Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. ←C<br>-Sistemas de entrenamiento. ←C<br><br>-Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. ←C<br>-Técnicas específicas de expresión corporal. ←E<br>-Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. ←E |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | recreativos)<br>eligiendo<br>autónomamente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |  |  |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1.5.4- Maneja habilidades motrices básicas y específicas para expresar y comunicar en una composición grupal.                                                                                                                                                                                                                                                               |            |  |  |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1.5.5- Participa en la valoración de capacidades y habilidades físico-motrices a través de la Coevaluación y Autoevaluación.                                                                                                                                                                                                                                                |            |  |  |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1.5.6- Establece relaciones entre el desarrollo de capacidades y habilidades motrices y posibles estudios o desempeños profesionales.                                                                                                                                                                                                                                       |            |  |  |
|  | 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. | 1.6.1 Conoce protocolos de actuación y 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. | UD2<br>UD5 |  |  |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1.6.2- Aplica de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física realizando actividades de                                                                                                                                                                                                 |            |  |  |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>preparación, control y vuelta a la calma en cada sesión con exigencia física.</p> <p>1.6.3 Participa en la formación organizada por el Departamento y practica de manera responsable y autónoma mecanismos y maniobras de primeros auxilios ante posibles situaciones de emergencia o accidente.</p>                                                                                                                   |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|  | <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.</p> | <p>1.7.1 Analiza y emite una opinión crítica ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud.</p> <p>1.7.2 Actúa de forma comprometida y responsable ante los estereotipos corporales, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información escrita, visual o auditiva recibida.</p> | <p>UD4<br/>UD5</p>                  | <p>-Análisis crítico de estrategias publicitarias. ←B</p> <p>-Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. ←D</p> <p>-Historias de vida significativas. ←D</p> <p>-Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. ←D</p> <p>-Deporte adaptado y su práctica como medio de sensibilización hacia otras realidades. ←D</p> <p>-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). ←D</p> <p>-Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. ←E</p> <p>-Presencia en medios de comunicación. ←E</p> <p>-Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. ←E</p> <p>-Mercado, consumismo y deporte. ←E</p> <p>-Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte. ←E</p> <p>Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. ←E</p> |  |
|  | <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 seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.</p>                                                                                                 | <p>1.8.1 Emplea de manera autónoma dispositivos digitales para calcular, para realizar grabaciones o para descargar apps convenientes para las clases de E.F cuando el contenido lo requiera, respetando la intimidad, la privacidad, las medidas básicas seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales</p>                                                                                              | <p>UD3<br/>UD4<br/>UD9<br/>UD11</p> | <p>-Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. ←A</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>1.8.2 Utiliza de manera autónoma aplicaciones relacionadas con la gestión de la actividad física para resolver las tareas planteadas en clase de E.F, respetando la privacidad y las medidas básicas seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales, así como los momentos y los tiempos.</p>                                                         |  |  |  |
|  | <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.</p> | <p>1.9.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación (apps, Aula Virtual,...) en la realización de tareas y 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 (producción de material multimedia) con intereses comunes.</p> |  |  |  |

| COMP<br>ESPEC                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CRITERIOS<br>DE<br>EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                        | INDICADO<br>RES<br>DE<br>LOGRO                                                                                                                                                                                                                                                        | UNIDAD<br>CONCRETA<br>DE<br>TRABAJO | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | BLO<br>CON<br>SAB                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>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. | 2.1.1<br>Desarrolla 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. | UD2<br>UD4<br>UD5<br>UD9            | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades, higiene y similares). ←B</li> <li>-Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). ←B</li> <li>-Prevención de accidentes en las prácticas motrices. ←B</li> <li>-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). ←B</li> <li>-Medidas colectivas de seguridad. ←B</li> <li>-Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. ←B</li> <li>-Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. ←C</li> <li>-Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos disponibles. ←C</li> <li>-Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. ←C</li> <li>-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. ←C</li> <li>-Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. ←C</li> <li>-Sistemas de entrenamiento. ←C</li> <li>-Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. ←D</li> <li>-Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. ←D</li> <li>-Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. ←D</li> <li>-Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBifóbicas). ←D</li> <li>-Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. ←F</li> <li>-El aprendizaje de la práctica ciclista segura. ←F</li> </ul> | A. Vida activa y saludable. / B. Organización y gestión de la actividad física. / C. Resolución de problemas en situaciones motrices. / D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. / E. Manifestaciones de la cultura motriz. / F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y                                                                                                                      | 2.2.1<br>Soluciona de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos recreativos                                                                                                                                                         |                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. ←C</li> <li>-Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. ←C</li> <li>-Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. ←C</li> <li>-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</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p>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.</p> | <p>con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p>2.2.2 Soluciona de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> | <p>UD3<br/>UD6<br/>UD7<br/>UD8<br/>UD9<br/>UD10</p> | <p>rival. ←C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. ←C</li> <li>-Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. ←C</li> <li>-Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos disponibles. ←C</li> </ul> |  |
|  | 2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2.3.1 Identifica y, analiza los factores clave que condicionan la intervención de los componente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. ←A</li> <li>-Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. ←A</li> <li>-Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.)</p>                                                                                                                 | <p>S cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | TODAS | <p>actividades específicas. ←A</p> <p>-Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. ←A</p> <p>-Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. ←A</p> <p>-Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. ←C</p> |  |
|  | <p>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.</p> | <p>2.3 2 Comprende 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.</p> <p>2.4.1 Participa 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.</p> |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |

| COMPET ESPECI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CRITERIOS DE EVALUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | INDICADORES DE LOGRO                                                                                                                                                                                                                                                                   | UNIDAD CONCRET A DE TRABAJO | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | BLOQUE CONTENID SABERES                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. | 3.1.1 Practica diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute y la autosuperación, adoptando actitudes de interés y esfuerzo.                                         | UD1<br>UD2<br>UD4           | -Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. ←A<br>-Historias de vida de deportistas profesionales ←A<br>-Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. ←A<br>-Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades, higiene y similares). ←B<br>-Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). ←B<br>-Prevención de accidentes en las prácticas motrices. ←B<br>-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). ←B<br>-Medidas colectivas de seguridad. ←B<br>-Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. ←C<br>-Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos. ←C disponibles<br>-Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. ←D<br>-Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte. ←E<br>-Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. ←E<br>-Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. ←F<br>-Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. ←F | A. Vida activa y saludable. / B. Organización y gestión de la actividad física. / C. Resolución de problemas en situaciones motrices. / D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. / E. Manifestaciones de la cultura motriz. / F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3.1.2 Organiza diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de interacción social, adoptando actitudes de liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3.2 Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier                                                                                                                                                                                                                                  | 3.2.1 Coopera y colabora mostrando iniciativa en el desarrollo de proyectos y producciones motrices.                                                                                                                                                                                   | TODAS                       | -Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). ←B<br>-Medidas colectivas de seguridad. ←B<br>-Actuaciones críticas ante accidentes. ←B<br>-Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. ←C<br>-Habilidades sociales: estrategias de                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3.2.2 Coopera y colabora en el                                                                                                                                                                                                                                                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.                                                                                                                                                                                                                            |       | integración de otras personas en las actividades de grupo. ←D<br>-Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano. ←F                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|  | 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, socio-económica o de competencia motriz, y posicionando se 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.) | 3.3.1 Establece mecanismos de relación con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz.                                                                | TODAS | -Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. ←C<br>-Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. ←D<br>-Deporte adaptado y su práctica como medio de sensibilización hacia otras realidades. ←D<br>-Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. ←D<br>-Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. ←D<br>-Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas). ←D<br>-Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. ←E<br>-Presencia en medios de comunicación. ←E<br>-Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. ←F<br>-Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). ←F |  |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3.3.2. Conoce estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de actuaciones discriminatorias y la violencia.                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3.3.3 Establece mecanismos de entendimiento y comunicación con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo del diálogo en la resolución de conflictos (incluso en otras lenguas), y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |

| COMP<br>ESP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CRITERIOS<br>DE<br>EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | INDICADORES<br>DE<br>LOGRO                                                                                                                                                                                                                                                                                          | UNIDAD<br>CONCRETA<br>DE<br>TRABAJO | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | BLOQUE<br>CONTID<br>SABERE                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. | 4.1.1 Contextualiza 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.                                                                  | UD4<br>UD5<br>UD9                   | <ul style="list-style-type: none"><li>-Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas). ←D</li><li>-Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos, fundamentalmente los castellanos y leoneses, y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. ←E</li><li>-Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. ←E</li><li>-Presencia en medios de comunicación. ←E</li><li>-Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. ←E</li><li>-Mercado, consumismo y deporte. ←E</li><li>-Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte. ←E</li></ul>                                                                                                                                                 | A. Vida activa y saludable. / B. Organización y gestión de la actividad física. / C. Resolución de problemas en situaciones motrices. / D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. / E. Manifestaciones de la cultura motriz. / F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4.1.2 Comprende la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, incluidas las pertenecientes a la cultura castellana y la leonesa, rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4.2 Crear y representar composiciones corporales 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.                                                                                        | 4.2.1 Crea composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.                                                                                                                                                    | UD9                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>-Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). ←B</li><li>-Medidas colectivas de seguridad. ←B</li><li>-Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. ←B</li><li>-Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. ←C</li><li>-Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. ←D</li><li>-Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas). ←D</li><li>-Técnicas específicas de expresión corporal. ←E</li><li>-Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. ←E</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4.2.2 Representa públicamente 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.                                                                                     |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



| COMPE<br>ESPE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CRITERIOS<br>DE<br>EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | INDICADORES<br>DE<br>LOGRO                                                                                                                                                                                                                             | UNIDAD<br>CONCRETA<br>DE<br>TRABAJO | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | BLOQ<br>CON<br>SAB                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 éstas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.) | 5.1.1 Participa en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que éstas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica. | UD4<br>UD10<br>UD11                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Selección responsable y sostenible del material deportivo. ←B</li> <li>-Prevención de accidentes en las prácticas motrices. ←B</li> <li>-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). ←B</li> <li>-Medidas colectivas de seguridad. ←B</li> <li>-Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. ←B</li> <li>-Protocolos ante alertas escolares. ←B</li> <li>-Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. ←F</li> <li>-El aprendizaje de la práctica ciclista segura. ←F</li> <li>-Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. ←F</li> <li>-Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares). ←F</li> <li>-Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. ←F</li> <li>-Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). ←F</li> <li>-Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos. ←F</li> <li>-Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. ←F</li> <li>-Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. ←F</li> <li>-El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc. ←F</li> <li>-Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano. ←F</li> </ul> | A. Vida activa y saludable. / B. Organización y gestión de la actividad física. / C. Resolución de problemas en situaciones motrices. / D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. / E. Manifestaciones de la cultura motriz. / F. Interacción |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 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.                                       | 5.2.1 Practica actividades físico-deportivas en el medio natural y/o urbano aplicando normas de seguridad individuales para controlar los riesgos propios de la actividad derivados de los equipamientos o la actuación.                               |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5.2.2 Organiza actividades físico-deportivas en el medio natural y/o urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad colectivas para prever riesgos derivados del entorno.                                                         |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |

### 3.1. Mapa de Relaciones Criteriales:

| Mapa de Relaciones Criteriales |                         |                         | Competencia en Comunicación Lingüística |       |       |       |       | Competencia Plurilingüe |      |      | Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería |        |        |        |        | Competencia Digital |      |      |      |      | Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender |           |         |           |           | Competencia Ciudadana |         |      |      | Competencia Emprendedora |      |      | Competencia en Conciencia y Expresión Culturales |      |        |        |          |          | Vinculaciones Criterios - Descriptores |          |          |    |
|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------------------------|------|------|--------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|---------------------|------|------|------|------|-------------------------------------------------------|-----------|---------|-----------|-----------|-----------------------|---------|------|------|--------------------------|------|------|--------------------------------------------------|------|--------|--------|----------|----------|----------------------------------------|----------|----------|----|
|                                |                         |                         | CCL 1                                   | CCL 2 | CCL 3 | CCL 4 | CCL 5 | CP 1                    | CP 2 | CP 3 | STEM 1                                                                   | STEM 2 | STEM 3 | STEM 4 | STEM 5 | CD 1                | CD 2 | CD 3 | CD 4 | CD 5 | CPSAA 1.1                                             | CPSAA 1.2 | CPSAA 2 | CPSAA 3.1 | CPSAA 3.2 | CPSAA 4               | CPSAA 5 | CC 1 | CC 2 | CC 3                     | CC 4 | CE 1 | CE 2                                             | CE 3 | CCEC 1 | CCEC 2 | CCEC 3.1 | CCEC 3.2 |                                        | CCEC 4.1 | CCEC 4.2 |    |
|                                |                         |                         |                                         |       |       |       |       |                         |      |      |                                                                          |        |        |        |        |                     |      |      |      |      |                                                       |           |         |           |           |                       |         |      |      |                          |      |      |                                                  |      |        |        |          |          |                                        |          |          |    |
| 1º BACH                        |                         |                         |                                         |       |       |       |       |                         |      |      |                                                                          |        |        |        |        |                     |      |      |      |      |                                                       |           |         |           |           |                       |         |      |      |                          |      |      |                                                  |      |        |        |          |          |                                        |          |          |    |
| Educación Física               | Comp. Esp. 1            | Criterio Evaluación 1.1 |                                         | 1     | 1     |       |       |                         |      | 1    | 1                                                                        |        | 1      | 1      |        |                     |      |      |      |      | 1                                                     | 1         |         |           |           |                       | 1       |      |      |                          |      |      |                                                  | 1    |        |        |          |          |                                        |          |          | 10 |
|                                |                         | Criterio Evaluación 1.2 |                                         |       |       |       |       |                         |      | 1    | 1                                                                        |        |        | 1      |        |                     |      |      |      |      | 1                                                     | 1         |         |           |           |                       |         |      |      |                          |      |      |                                                  |      |        |        |          |          |                                        | 5        |          |    |
|                                |                         | Criterio Evaluación 1.3 |                                         |       |       |       |       |                         |      |      |                                                                          |        |        | 1      |        |                     |      |      |      |      | 1                                                     | 1         |         |           |           |                       | 1       |      |      |                          |      |      |                                                  |      |        |        |          |          |                                        | 4        |          |    |
|                                |                         | Criterio Evaluación 1.4 |                                         |       |       |       |       |                         |      |      |                                                                          |        |        | 1      |        |                     |      |      |      |      |                                                       | 1         |         |           |           |                       | 1       |      |      |                          |      |      |                                                  |      |        |        |          |          |                                        | 3        |          |    |
|                                |                         | Criterio Evaluación 1.5 |                                         |       |       |       |       |                         |      |      |                                                                          |        |        | 1      |        |                     |      |      |      |      | 1                                                     | 1         |         |           |           |                       | 1       |      |      |                          |      | 1    |                                                  |      |        |        |          |          |                                        | 5        |          |    |
|                                |                         | Criterio Evaluación 1.6 |                                         | 1     | 1     |       |       |                         |      |      | 1                                                                        |        |        | 1      |        |                     |      |      |      |      |                                                       | 1         |         |           |           |                       |         |      |      |                          |      |      |                                                  |      |        |        |          |          |                                        | 5        |          |    |
|                                |                         | Criterio Evaluación 1.7 |                                         | 1     | 1     |       |       |                         |      |      | 1                                                                        |        |        |        | 1      |                     |      |      |      |      |                                                       | 1         |         |           |           |                       |         |      |      |                          |      |      |                                                  |      |        |        |          |          |                                        | 5        |          |    |
|                                |                         | Criterio Evaluación 1.8 |                                         |       |       |       |       |                         |      |      | 1                                                                        |        | 1      |        |        |                     |      | 1    | 1    |      |                                                       | 1         |         |           |           |                       |         |      |      |                          |      |      |                                                  |      |        |        |          |          |                                        | 5        |          |    |
|                                |                         | Criterio Evaluación 1.9 |                                         | 1     | 1     |       |       |                         |      |      |                                                                          | 1      |        | 1      |        | 1                   | 1    |      |      |      |                                                       |           |         |           |           |                       |         |      |      |                          |      |      |                                                  |      |        |        |          |          |                                        | 6        |          |    |
|                                | Comp. Esp. 2            | Criterio Evaluación 2.1 |                                         |       |       |       |       |                         |      | 1    | 1                                                                        |        |        |        |        |                     |      |      |      |      |                                                       | 1         |         |           |           | 1                     |         |      |      |                          |      | 1    | 1                                                |      |        |        |          |          |                                        |          | 6        |    |
|                                |                         | Criterio Evaluación 2.2 |                                         |       |       |       |       |                         |      | 1    | 1                                                                        |        |        |        |        |                     |      |      |      |      |                                                       | 1         |         |           |           | 1                     |         |      |      |                          |      | 1    | 1                                                |      |        |        |          |          |                                        | 6        |          |    |
|                                |                         | Criterio Evaluación 2.3 |                                         |       |       |       |       |                         |      | 1    | 1                                                                        |        |        |        |        |                     |      |      |      |      |                                                       |           |         |           |           | 1                     |         |      |      |                          |      | 1    | 1                                                |      |        |        |          |          |                                        | 5        |          |    |
|                                |                         | Criterio Evaluación 2.4 |                                         |       |       |       |       |                         |      |      |                                                                          |        |        |        |        |                     |      |      |      |      |                                                       | 1         |         |           |           |                       |         |      |      |                          | 1    | 1    |                                                  |      |        |        |          |          |                                        | 3        |          |    |
|                                | Comp. Esp. 3            | Criterio Evaluación 3.1 |                                         |       |       |       |       |                         |      |      |                                                                          | 1      |        |        |        |                     |      |      |      |      | 1                                                     |           | 1       | 1         | 1         |                       | 1       |      | 1    |                          |      |      |                                                  |      |        |        |          |          |                                        | 7        |          |    |
|                                |                         | Criterio Evaluación 3.2 | 1                                       |       |       |       |       |                         | 1    |      |                                                                          | 1      |        |        |        |                     |      |      |      |      | 1                                                     |           | 1       |           | 1         |                       | 1       |      | 1    |                          |      |      |                                                  |      |        |        |          |          |                                        | 8        |          |    |
|                                |                         | Criterio Evaluación 3.3 | 1                                       |       |       |       | 1     |                         | 1    |      |                                                                          | 1      |        |        |        |                     |      |      |      |      |                                                       |           | 1       | 1         |           |                       | 1       |      | 1    | 1                        |      |      |                                                  |      |        |        |          |          |                                        | 9        |          |    |
| Comp. Esp. 4                   | Criterio Evaluación 4.1 |                         |                                         |       |       |       |       |                         |      |      |                                                                          | 1      |        |        | 1      |                     |      |      |      |      |                                                       |           |         |           |           | 1                     |         |      |      |                          |      |      |                                                  | 1    |        |        |          |          |                                        | 4        |          |    |
|                                | Criterio Evaluación 4.2 |                         |                                         |       |       |       |       |                         |      |      |                                                                          |        |        |        |        | 1                   |      |      |      |      | 1                                                     |           |         |           |           |                       |         |      |      |                          |      |      |                                                  |      | 1      | 1      |          |          | 4                                      |          |          |    |
| Comp. Esp. 5                   | Criterio Evaluación 5.1 |                         |                                         |       |       |       |       |                         |      |      |                                                                          |        | 1      |        |        |                     |      |      |      |      | 1                                                     | 1         |         |           |           |                       |         | 1    | 1    |                          |      |      |                                                  |      |        |        |          |          | 5                                      |          |          |    |
|                                | Criterio Evaluación 5.2 |                         |                                         |       |       |       |       |                         |      |      |                                                                          |        | 1      |        |        |                     |      |      |      |      | 1                                                     | 1         |         |           |           |                       |         |      | 1    | 1                        |      |      |                                                  |      |        |        |          |          | 5                                      |          |          |    |

#### 4. CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL QUE SE TRABAJARÁN DESDE LA MATERIA.

| <b>Contenidos transversales</b>                                                                                                                                    |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |               |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                                                                                                                                                                    | <b>U.T 1</b> | <b>U.D 1</b> | <b>U.D 2</b> | <b>U.D 3</b> | <b>U.D 4</b> | <b>U.D 5</b> | <b>U.D 6</b> | <b>U.D 7</b> | <b>U.D 8</b> | <b>U.D 9</b> | <b>U.D 10</b> | <b>U.D 11</b> |
| 1. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.                                                                              |              |              |              |              |              |              |              | ✓            |              |              |               |               |
| 2. La educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.                                               |              |              |              |              |              |              | ✓            | ✓            |              | ✓            |               | ✓             |
| 3. 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 | ✓            |              |              |              | ✓            | ✓            |              |              |              |              |               |               |
| 4. Actividades que fomenten el interés y el hábito de lectura.                                                                                                     | ✓            |              |              |              |              |              |              | ✓            |              |              |               |               |
| 5. Actividades que fomenten destrezas para una correcta expresión escrita.                                                                                         |              |              |              |              | ✓            |              |              | ✓            |              |              |               |               |

## **5. METODOLOGÍA DIDÁCTICA.**

La Educación Física en Bachillerato, basándose en los aprendizajes adquiridos en Secundaria, es decir, partiendo de los conocimientos previos del alumnado, así como de su nivel competencial, introduciendo progresivamente los diferentes contenidos y experiencias, procurando de esta manera un aprendizaje constructivista. Por lo tanto, se orienta hacia una adquisición, profundización y perfeccionamiento de conocimientos, destrezas, habilidades y actitudes sobre el cuerpo y sus posibilidades motrices. Y hacia una reflexión crítica de los factores socioculturales que influyen y condicionan el desarrollo de las actividades físicas y deportivas.

### **5.1 Principios Metodológicos**

Se tendrán en cuenta, entre otros (\*desarrollo completo: en la Propuesta Curricular de Centro), los siguientes principios metodológicos propios del centro:

- Se procurará una enseñanza activa, vivencial y participativa del alumnado.
- Se partirá de los conocimientos previos del alumnado, así como de su nivel competencial, introduciendo progresivamente los diferentes contenidos y experiencias, procurando de esta manera un aprendizaje constructivista.
- Se atenderá a los diferentes ritmos de aprendizaje de los alumnos en función de sus necesidades educativas.
- Se procurará un conocimiento sólido de los contenidos curriculares.
- Se propiciará en el alumnado la observación, el análisis, la interpretación, la investigación, la capacidad creativa, la comprensión, el sentido crítico, la resolución de problemas y la aplicación de los conocimientos adquiridos a diferentes contextos.

### **5.2 Métodos Pedagógicos**

Basamos la metodología en dotar al alumnado de la máxima autonomía, que sea capaz de planificar, organizar, dirigir, llevar a cabo y evaluar sus propias actividades relacionadas con los contenidos y objetivos de la Educación Física en Bachillerato. Y que lo haga en base a sus propios intereses, necesidades, sentimientos y posibilidades motrices. Por lo tanto, se procurará una enseñanza activa, vivencial y participativa del alumnado.

Partimos de la base que el alumnado tiene ya un amplio bagaje conocimientos previos relacionados con el área (primaria, secundaria, experiencias con el cuerpo y su relación con el movimiento).

El alumno es considerado también como poseedor de conocimiento, y con la capacidad de poder dirigirse hacia el conocimiento, diluyéndose el poder entre el profesor y alumnado.

Es el alumno quien realiza una investigación activa para elaborarlo, quien lo descubre o lo crea y quien se lo enseña a otras personas para así provocar un mayor grado de aprendizaje.

Estamos de acuerdo con las afirmaciones de Héctor Ruiz (¿Cómo aprendemos? GRAO 2020) cuando habla de qué acciones y circunstancias hacen que el aprendizaje perdure más y sea más flexible, es decir, transferible a nuevas situaciones. El autor indica que pensar (en nuestra materia fundamentalmente practicar) sobre qué cosas ya sabíamos (o practicábamos en la etapa anterior) que se relacionen con lo que estamos aprendiendo.

De esta manera proponer ejemplos, inferir consecuencias, explicar lo aprendido con nuestras propias palabras o visualizarlo mentalmente (si es posible), practicarlo y enseñar a otros son acciones que

consolidan el aprendizaje.

Una de las acciones que más refuerza el aprendizaje es evocarlo para explicárselo a uno mismo o a otras personas, o bien emplearlo en la resolución de un problema (enseñar a otros nos obliga a evocar y a dar sentido y estructura a lo aprendido).

Nos permitimos adaptar su diagrama del aprendizaje basado en la evidencia a aprendizajes más prácticos relacionados con habilidades y destrezas (según el autor es útil para aprendizajes factuales y conceptuales) y de esta manera afirmar que el aprendizaje en nuestras clases de Educación Física mejorará si se:

- Presta atención y se evitan distracciones.
- Relacionan los conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes relacionados con el cuerpo y el movimiento; y se evocan con lo que uno ya sabe, ha sentido o ha practicado.
- Entiende lo que se piensa, se siente y/o se practica.
- Explica a otros los conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes.
- Emplea en otros contextos.
- Repite en el tiempo.

En coherencia con la pretensión de que el alumno-a alcance un alto nivel de autonomía se hace necesaria la puesta en práctica de la evaluación formativa y compartida. (Víctor López Pastor y colaboradores).

Por Evaluación Formativa se entiende, todo proceso de evaluación cuya finalidad principal es mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje que tienen lugar, tanto en lo relativo al aprendizaje del alumnado como a la mejora de la práctica docente. Esto es, no se busca la calificación del alumnado, sino disponer de información que permita hacer dos cosas: saber cómo ayudar al alumnado a mejorar y ampliar su aprendizaje y que el profesorado mejore su manera de enseñar para hacer su trabajo cada vez mejor.

Creemos que este sistema de evaluación no sólo es viable, sino que posee una serie de ventajas y posibilidades formativas; especialmente respecto a otro tipo enfoques de la EF más racionales, técnicos y de rendimiento físico-deportivo.

El desarrollo de procesos de autoevaluación, calificación dialogada y evaluación compartida, dan lugar a procesos de aprendizaje, comprensión y mejora; a la vez que ayudan a hacer un poco más democráticos los procesos y contextos educativos. Al reflexionar, se comprende y al comprender se mejora.

El empleo de la autoevaluación y evaluación compartida desarrolla la autonomía, reflexión, motivación, responsabilidad, autoeficacia, autoconocimiento de sus posibilidades y limitaciones.

Con funciones de regulación y autorregulación durante el proceso. Una tarea compartida para detectar problemas y mejorar procesos.

Una vez que aprendemos a superar la habitual identificación entre evaluación y calificación, tanto el alumnado como el profesorado implicado nos vamos dando cuenta de las grandes posibilidades formativas que tiene la evaluación y de cómo genera procesos de aprendizaje y mejora cuando se entiende y se practica como un proceso continuo y formativo.

Logramos de esta manera conseguir uno de los principales objetivos del Bachillerato: el desarrollo de la autonomía del alumnado, la formación de personas responsables y el desarrollo de una educación democrática.

Avanzar hacia la formación de personas responsables y el desarrollo de una educación democrática requiere dar responsabilidad y favorecer la implicación del alumnado. Y dársela en todos los ámbitos y puntos del proceso de enseñanza-aprendizaje, incluida la evaluación y/o la calificación.

Esto nos lleva a una concepción del aprendizaje como voluntad y responsabilidad compartida. El éxito de uno es el éxito de todos y el fracaso de uno es el fracaso de todos.

En la mayoría de los casos, la implicación sistemática del alumnado en este tipo de procesos está directamente relacionada con la adquisición de las habilidades y recursos que se requieren para aprender a hacer las cosas de un modo cada vez más autónomo. Si entendemos que la educación debe ir orientada a la formación de ciudadanos libres, autónomos, críticos, responsables y respetuosos, esta metodología favorece dicha formación.

### **5.3 Estilos, técnicas y estrategias:**

En función de las características de las tareas motrices y según sea su dificultad en relación al mecanismo de percepción, de decisión o de ejecución, utilizaremos la siguiente metodología, para favorecer su progresión más adecuada:

**\*Tareas con dificultad centrada en el mecanismo de percepción.**

- Estilo de enseñanza: estilos basados en el descubrimiento o productivos
- Técnica de enseñanza: enseñanza mediante la búsqueda.
- Estrategia de práctica: global, pero la global con polarización de la atención.

**\*Tareas con dificultad centrada en el mecanismo de decisión.**

Este mecanismo es fundamental en la actual Educación Física para una formación integral del alumno.

- Estilo de enseñanza: estilos basados en el descubrimiento o productivos
- Técnica de enseñanza: enseñanza mediante la búsqueda.
- Estrategia de práctica: global.

**\*Tareas con dificultad centrada en el mecanismo de ejecución**

- Estilo de enseñanza: estilos basados en la recepción o reproductivos
- Técnica de enseñanza: Instrucción directa
- Estrategia de práctica: tratar la estrategia global, pero si el alumno no está capacitado, o la tarea es muy compleja, en ambos casos la analítica, pero siempre la analítica progresiva, para unir las partes lo antes posible.

En función de la naturaleza de las tareas:

**\*Tareas de naturaleza energética: -metodología directiva.**

**\*Tareas de naturaleza expresiva: -metodología de búsqueda.**

**\*Tareas de naturaleza informativa: -metodología de búsqueda o intermedias.**

También queremos hacer constar, que estos estilos ya no se entienden de forma rígida y parcelada. Es el profesor quien teniendo en cuenta el contexto de sus alumnos, el nivel de partida y los objetivos a alcanzar, quien determina en cada momento el “camino” a seguir en función de su situación.

## 6. MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR.

| MATERIALES DE DESARROLLO CURRICULAR.                                                                                                                                                                                                              | RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR.                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Impresos:                                                                                                                                                                                                                                       | 1 Impresos:                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Portafolio Alumno:</li> <li>·Apuntes e información,</li> <li>·Guías de ejercicios específicos,</li> <li>·Fichas de registro, de autoevaluación y de coevaluación.</li> <li>-Cuaderno Profesor</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fotocopias de información complementaria.</li> <li>-Artículos en prensa y revistas relacionados.</li> <li>-Trabajos y libros.</li> </ul> |
| 2 Digitales e informáticos:                                                                                                                                                                                                                       | 2 Digitales e informáticos:                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Aplicaciones, webquest, páginas webs y documentos en internet.</li> <li>-Aula Virtual, Teams y Office 365</li> <li>-Kahoots con contenido curricular.</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Panel/Pizarra digital</li> <li>-Ordenador clase-proyector</li> <li>-Bluetooth</li> </ul>                                                 |
| 3 Medios audiovisuales y multimedia:                                                                                                                                                                                                              | 3 Medios audiovisuales y multimedia:                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Enlaces a páginas y videos</li> <li>-CDs/DVDs y Vídeos con contenido curricular</li> <li>-Podcast.</li> </ul>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Teléfono móvil y tablet</li> <li>-Retroproyector</li> </ul>                                                                              |
| 4 Manipulativos                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                  |
| -Material inventariado del Departamento                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                  |

## **7. CONCRECIÓN DE PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS DEL CENTRO VINCULADOS CON EL DESARROLLO DEL CURRÍCULO DE LA MATERIA.**

Desde el área de Educación Física se intentará fomentar el gusto, el interés y el hábito de la lectura, por medio de la puesta en práctica de las siguientes actuaciones:

- En algunas Unidades Didácticas, se le facilitará al alumnado la lectura de un artículo breve divulgativo o científico (según niveles) acorde con la temática que se esté impartiendo y a partir de la cual, el alumno elaborará un pequeño trabajo de resumen y opinión personal.
- Se les pedirá la búsqueda y/o lectura de artículos de revista y prensa relacionados con la actividad física y deportiva en torno a temas como la salud relacionada con hábitos de vida, los hábitos nutricionales y dietéticos de la población, la repercusión social, cultural y política del deporte de recreación, de mantenimiento y de competición, la repercusión del consumo de alcohol y tabaco sobre la salud y el desarrollo, efectos del alto rendimiento deportivo sobre la salud, el consumo de prácticas y equipamiento deportivo, entre otros que consideramos puedan incitar al debate, la reflexión y en definitiva que estimulen posibles centros de interés del alumnado y promocióne nuevas lecturas autónomas.
- A través de textos extraídos de Internet u otras fuentes seleccionadas por el profesor: lecturas, análisis críticos y comentarios sobre cuestiones vinculadas a contenidos de la asignatura en la etapa de Secundaria, se asignarán búsquedas de información individual o en grupos pequeños.

A su vez se intentará mantener un estrecho contacto entre el profesorado del centro y los diferentes departamentos para favorecer la coordinación educativa y facilitar la educación integral. Este contacto puede desarrollarse en el seno de la Comisión de Coordinación Pedagógica, con el resto de los departamentos, y/o a través del día a día. El tipo de actuaciones a desarrollar se centrarán principalmente:

- En la coordinación de Contenidos comunes a diferentes áreas. En nuestro caso, sobre todo con el Departamento de Ciencias de la Naturaleza, Ciencias Sociales...
- En la construcción y utilización de materiales, principalmente con los Departamentos de Educación Plástica y visual y Tecnología.
- En la realización de Actividades Complementarias y Extraescolares con los departamentos de Ciencias Naturales, Música, Economía y otros que quieran participar.
- En los casos necesarios, se colaborará con el departamento de Orientación para realizar las adaptaciones curriculares pertinentes o para trabajar contenidos de respiración y relajación. También para explicar de forma coordinada las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte.
- Con el departamento de Matemáticas se pueden repasar cuestiones relativas a medidas de tiempos, transformar resultados a minutos o segundos, reglas de tres inversas, elaboración de gráficas e interpretación de resultados, etc.



## 8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

| ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS                                                                                                                    |                                     |                      |                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRE DE LA ACTIVIDAD Y DESCRIPCIÓN                                                                                                           | NIVEL                               | TEMPORALIZACIÓN      | PROFESORES DEPARTAMENTOS IMPLICADOS                                            |
| Visita de instalaciones deportivas de la localidad (La Bañeza y alrededores)                                                                   | 3º ESO<br>4º ESO<br>1º Bachillerato | 2ª y/o 3ª evaluación | Departamento de Educación Física                                               |
| Utilización de instalaciones deportivas cercanas para realizar la clase de Educación Física (parques, caminos, instalaciones deportivas, etc.) | 1º ESO-4º ESO<br>1º Bachillerato    | A lo largo del curso | Departamento de Educación Física                                               |
| Charlas y sesiones impartidas por profesionales vinculados al ámbito deportivo y de la salud.                                                  | 1º ESO-4º ESO<br>1º Bachillerato    | A lo largo del curso | Departamento de Educación Física<br>Departamento de Sanidad                    |
| Torneos deportivos durante los recreos.                                                                                                        | 1º ESO<br>2º ESO                    | A lo largo del curso | Departamento de Educación Física                                               |
| Celebración del “DÍA DE LA EF EN LA CALLE”.                                                                                                    | 1º ESO-4º ESO<br>1º Bachillerato    | Abril o mayo         | Departamento de Educación Física                                               |
| Celebración de días especiales en el centro (folclore tradicional, maratón solidario, concurso de bailes, juegos tradicionales.                | 1º ESO-4º ESO<br>1º Bachillerato    | A lo largo del curso | Departamento de Educación Física<br>Otros departamentos que quieran participar |
| Rutas en bicicleta y/o patines por sendas de La Bañeza.                                                                                        | 1º ESO-4º ESO<br>1º Bachillerato    | 3ª evaluación        | Departamento de Educación Física                                               |
| Carrera solidaria “Save The Children”                                                                                                          | 1º ESO-4º ESO<br>1º Bachillerato    | 2ª o 3ª evaluación   | Departamento de Educación Física<br>Otros departamentos que quieran participar |

| ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES DE UN DÍA               |                                  |               |                                                                        |
|----------------------------------------------------|----------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRE DE LA ACTIVIDAD Y DESCRIPCIÓN               | NIVEL                            | FECHA         | PROFESORES /DEPARTAMENTOS IMPLICADOS                                   |
| Rutas de senderismo por Castilla y León o Asturias | 1º ESO-4º ESO<br>1º Bachillerato | 3ª evaluación | Departamento de Educación Física<br>Departamento de Ciencias Naturales |
| “Bautismo Blanco” en San Isidro                    | 1º ESO<br>2º ESO                 | 2ª evaluación | Departamento de Educación Física                                       |
| Excursión raquetas por la nieve.                   | 1º ESO-4º ESO                    | 2ª evaluación | Departamento de Educación Física                                       |

|                                                                                                                    |                                     |                      |                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Actividades físico-deportivas en el medio natural y de multiaventura (rapel, barranquismo, piragüismo, surf, etc.) | 1º ESO-4º ESO<br>1º Bachillerato    | 3ª evaluación        | Departamento de Educación Física<br><br>Departamento de Ciencias Naturales |
| Patinaje sobre hielo en pistas de hielo cercanas                                                                   | 1º ESO-4º ESO<br>1º Bachillerato    | 1ª evaluación        | Departamento de Educación Física                                           |
| Visita a instalaciones deportivas como el CAR de León o FCAFD                                                      | 4º ESO<br>1º Bachillerato           | A lo largo del curso | Departamento de Educación Física                                           |
| Visualizar algún evento deportivo (partidos, entrenamientos, etc.)                                                 | 1º ESO-4º ESO<br>1º Bachillerato    | A lo largo del curso | Departamento de Educación Física                                           |
| Participación en los JUEGOS ESCOLARES                                                                              | 1º ESO<br>2º ESO<br>3º ESO          | A lo largo del curso | Departamento de Educación Física                                           |
| Descenso del Órbigo                                                                                                | 1º ESO<br>2º ESO                    | 3ª evaluación        | Departamentos de Educación Física                                          |
| Actividades acuáticas                                                                                              | 4º ESO<br>1º Bachillerato           | 3ª evaluación        | Departamento de Educación Física                                           |
| Asistencia a espectáculos de danza ó artísticos charlas sobre temas de interés                                     | 3º ESO<br>4º ESO<br>1º Bachillerato | A determinar         | Departamento Educación Física y Departamentos interesados.                 |

| ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES CON PERNOCTACIÓN                                       |                                     |                    |                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRE DE LA ACTIVIDAD Y DESCRIPCIÓN                                              | NIVEL                               | FECHA              | PROFESORES /DEPARTAMENTOS IMPLICADOS                                       |
| “Semana Blanca” en San Isidro, Pirineos o Andorra                                 | 1º ESO-4º ESO<br>1º Bachillerato    | 2ª evaluación      | Departamento de Educación Física                                           |
| Actividades físico-deportivas en el medio natural y de multiaventura con pernocta | 3º ESO<br>4º ESO<br>1º Bachillerato | 3ª evaluación      | Departamento de Educación Física<br><br>Departamento de Ciencias Naturales |
| Descubriendo el Camino de Santiago y su entorno                                   | 1º ESO-4º ESO<br>1º Bachillerato    | 2ª o 3ª evaluación | Departamento de Educación Física<br><br>Departamento de Religión           |

## 9. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO.

Los elementos que forman parte del proceso de evaluación (en este caso evaluación del alumnado) son los criterios de evaluación (y los posibles indicadores de logro en los que se desglosen), las técnicas e instrumentos de evaluación, los momentos de la evaluación y los agentes evaluadores. Estos responden a la cuestión de ¿qué evaluar?, ¿cómo evaluar?, ¿cuándo evaluar? y ¿quién evalúa? El quinto elemento hace referencia a la calificación de los aprendizajes del alumnado.

1.- En cuanto al **qué evaluar**, se señala que la evaluación de los aprendizajes del alumnado tendrá como referente último la consecución de los objetivos establecidos para la etapa y el grado de adquisición de las competencias previstas en los descriptores operativos. No obstante, en virtud de las vinculaciones entre las competencias clave y los criterios de evaluación de cada competencia específica, el referente fundamental a fin de valorar el grado de adquisición de las competencias específicas de cada materia, serán **los criterios de evaluación**.

La evaluación será continua, permanente a lo largo de todo el proceso, de tal forma que permita la adaptación y readaptación del mismo orientada a mejorar los aprendizajes del alumnado. En este sentido, se señala que el referente principal para valorar los aprendizajes serán los criterios de evaluación. A partir de ellos, y según las situaciones de evaluación que diseñen, deberán **desglosarlos en indicadores de logro**, los cuales permitirán, dado su carácter más concreto una mejor observación de los **niveles de desempeño** que se espera que el alumnado alcance. En estos indicadores el docente podrá incorporar otros aspectos a evaluar (contenidos propios, contenidos transversales u otros aprendizajes competenciales), más allá del principal referente que será el criterio de evaluación.

2.- Con respecto al **cómo, las técnicas a emplear** serán variadas para facilitar y asegurar la evaluación integral; incluirán propuestas contextualizadas y realistas, admitirán su adaptación a la diversidad de alumnado, en especial al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo y serán conocidas por el alumnado desde el inicio del proceso de aprendizaje. Se incluirán pruebas orales de evaluación.

En cada técnica o procedimiento de evaluación se hará uso de una serie de instrumentos de evaluación. Su planificación y selección se realizará considerando, además, su capacidad diagnóstica, su adecuación a las situaciones de aprendizaje programadas, su idoneidad para realizar una evaluación competencial y el grado de fiabilidad para asegurar la objetividad en el proceso de evaluación.

3.- En relación con el **cuándo**, se indica que las técnicas e instrumentos deberán aplicarse de forma sistemática y **continua** a lo largo de todo el proceso educativo.

4.- En cuanto al **quién**, se determina que, en los procedimientos de evaluación, **el docente buscará la participación del alumnado** a través de su propia evaluación y de la evaluación entre iguales.

5.- Y, por último, se señala que las calificaciones de la materia serán decididas por el profesor correspondiente, a partir de la valoración y calificación de los criterios de evaluación establecidos en la programación didáctica, teniendo presente, en su caso, las medidas adoptadas en materia de atención a la diversidad. **El proceso de valoración y calificación de los criterios de evaluación será único, y permitirá obtener de forma simultánea la calificación de cada materia y de cada competencia clave**

PRIMER TRIMESTRE

|                                                                        |                         |         |                         |                                                         | Agente evaluador |    |      |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------|-------------------------|---------------------------------------------------------|------------------|----|------|
| Unidades didácticas                                                    | Criterios de Evaluación | Peso CE | Indicadores de Logro    | Instrumento de Evaluación                               | Hete             | Co | Auto |
| <b><i>U.D. 1 – Preparación el cuerpo: antes, durante y después</i></b> | 1.2                     | 5%      | 1.2.1                   | Hoja de observación<br>Rúbrica<br>Cuaderno del profesor | X                | X  | X    |
|                                                                        | 1.2                     | 5%      | 1.2.2                   |                                                         |                  |    |      |
|                                                                        | 1.4                     | 5%      | 1.4.1<br>1.4.2          |                                                         |                  |    |      |
|                                                                        | 1.6                     | 5%      | 1.6.1<br>1.6.2<br>1.6.3 |                                                         |                  |    |      |
| <b><i>U.D 2 – Trabajo sobre mi condición física</i></b>                | 1.5                     | 5%      | 1.5.1<br>1.5.2          | Pruebas prácticas                                       | X                | X  | X    |
|                                                                        | 1.5                     | 5%      | 1.5.3<br>1.5.4          |                                                         |                  |    |      |
|                                                                        | 1.5                     | 5%      | 1.5.5<br>1.5.6          |                                                         |                  |    |      |
| <b><i>U.D. 3 – Cada uno a su ritmo</i></b>                             | 1.2                     | 5%      | 1.2.3.                  | Pruebas prácticas                                       | X                | X  | X    |
| <b><i>U.D. 4 – Planificación de entrenamiento</i></b>                  | 1.1                     | 5%      | 1.1.1                   | Trabajo teórico-práctico                                | X                |    |      |
|                                                                        | 1.1                     | 5%      | 1.1.2                   |                                                         |                  |    |      |
|                                                                        | 1.1                     | 5%      | 1.1.3                   |                                                         |                  |    |      |

En todas las Unidades Temporales Programación: **Planilla de Verificación Sistemática de la Actitud hacia Uno Mismo, hacia Los Demás y hacia Lo Demás.**

TERCER TRIMESTRE

| Unidades didácticas                                    | Criterios de Evaluación | Peso CE  | Indicadores de Logro    | Instrumento de Evaluación                                          | Hete | Co | Auto |
|--------------------------------------------------------|-------------------------|----------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------|------|----|------|
| <b>U.D. 5 – Cuidamos nuestro cuerpo</b>                | 1.3                     | 5%       | 1.3.1                   | -Trabajo teórico-práctico.<br>- Rúbrica                            | X    |    |      |
|                                                        | 1.3                     | 5%       | 1.3.2                   |                                                                    |      |    |      |
|                                                        | 1.3                     | 5%       | 1.3.3                   |                                                                    |      |    |      |
| <b>U.D. 6 – Con cuerdas y a lo loco</b>                | 2.1                     | 5%       | 2.1.1                   | -Pruebas prácticas<br>-Lista de control<br>- Cuaderno del profesor | X    |    |      |
|                                                        | 3.2                     | 5%       | 3.2.1<br>3.2.2          |                                                                    |      |    |      |
|                                                        | 3.3                     | 5%       | 3.3.1<br>3.3.2<br>3.3.3 |                                                                    |      |    |      |
| <b>U.D. 7 – Deportes con implemento: Tenis de mesa</b> | 2.2                     | 5%       | 2.2.1<br>2.2.2          | -Pruebas prácticas<br>-Hoja de observación<br>-Rúbrica             | X    |    |      |
|                                                        | 2.3                     | 5%       | 2.3.1<br>2.3.2          |                                                                    |      |    |      |
|                                                        | 2.4                     | 5%       | 2.4.1                   |                                                                    |      |    |      |
|                                                        | 1.8<br>1.9              | 5%<br>5% | 1.8.1<br>1.8.2<br>1.9.1 |                                                                    |      |    |      |
| <b>U.D. 8 – Deportes cancha dividida: Voleibol</b>     | 2.2                     | 5%       | 2.2.1<br>2.2.2          | Pruebas prácticas<br>-Hoja de observación<br>-Rúbrica              | X    |    |      |
|                                                        | 2.3                     | 5%       | 2.3.1<br>2.3.2          |                                                                    |      |    |      |
|                                                        | 2.4                     | 5%       | 2.4.1                   |                                                                    |      |    |      |

En todas las Unidades Temporales Programación: **Planilla de Verificación Sistemática de la Actitud hacia Uno Mismo, hacia Los Demás y hacia Lo Demás.**

**TERCER TRIMESTRE**

| Unidad Temporal de Programación por Orden<br>Unidad Concreta de Trabajo | Criterios<br>Evaluación | Peso<br>CE | Indicadores<br>de Logro | Instrumento de<br>Evaluación                            | Hete | Co | Auto |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|------|----|------|
| <b><i>U.D. 9 – Nos movemos y construimos con nuestro cuerpo</i></b>     | 4.2                     | 5%         | 4.2.1<br>4.2.2          | --Pruebas prácticas<br>-Hoja de observación<br>-Rúbrica | X    | X  |      |
|                                                                         | 3.2                     | 5%         | 3.2.1<br>3.2.2          |                                                         |      |    |      |
|                                                                         | 3.3                     | 5%         | 3.3.1<br>3.3.2<br>3.3.3 |                                                         |      |    |      |
| <b><i>U.D. 10 – Conocemos y practicamos nuevos deportes</i></b>         | 2.2                     | 5%         | 2.2.1<br>2.2.2          | -Pruebas prácticas<br>-Hoja de observación<br>-Rúbrica  | X    |    |      |
|                                                                         | 2.3                     | 5%         | 2.3.1<br>2.3.2          |                                                         |      |    |      |
|                                                                         | 2.4                     | 5%         | 2.4.1                   |                                                         |      |    |      |
| <b><i>U.D. 11 – Nos orientamos en el medio</i></b>                      | 5.1                     | 5%         | 5.1.1<br>5.1.2          | -Lista de control<br>Cuaderno del profesor              | X    |    |      |
|                                                                         | 5.2                     | 5%         | 5.2.1<br>5.2.2          |                                                         |      |    |      |
| <b>Unidad de trabajo transversal durante todo el curso</b>              | 1.7                     | 5%         | 1.7.1<br>1.7.2          | -Guía Observación<br>Actitud<br>-Exposición Oral        | X    |    |      |
|                                                                         | 4.1                     | 5%         | 4.1.1<br>4.1.2          |                                                         |      |    |      |

En todas las Unidades Temporales Programación: **Planilla de Verificación Sistemática de la Actitud hacia Uno Mismo, hacia Los Demás y hacia Lo Demás.**

### 9.1. Criterios de calificación:

Se valorarán en la misma medida los ámbitos teórico/conceptual, práctico/procedimental y actitudinal ya que están íntimamente relacionados y están presentes en cualquier actividad física o deportiva así como en los contenidos y criterios de evaluación del currículo y los indicadores de logro establecidos, como no podía ser de otra manera puesto que la asignatura es Educación + Física.

#### 1/3 Ámbito Teórico o del Saber (33,3%)

\*Se refiere a la teoría y al saber (saber el qué, el cómo, el por qué y/o el para qué de las diferentes prácticas físicas, deportivas, lúdicas, expresivas, ...).

\*Mediante **examen escrito** (máximo uno por evaluación), **trabajos teórico-prácticos individuales/grupales**, preguntas orales en clase\*, **reflexión y comentario de artículos propuestos, exposiciones.**

#### 1/3 Ámbito Práctico o del Saber Hacer (33,3%)

\*Se refiere a la práctica y al saber hacer (saber practicar, realizar, llevar a cabo y/o ejecutar las diferentes actividades, tareas, ejercicios...).

\*Mediante: **pruebas deportivas y de habilidad, tests de condición física, montajes/ producciones motrices grupales**, observación diaria de la práctica\*.

#### 1/3 Ámbito del Comportamiento o del Saber Ser (33,3%)

\*Se refiere a la forma de comportarse y al saber ser:

respecto a si mismo:

participación/ actividad → interés/implicación → esfuerzo/dedicación

-respecto hacia los demás:

respeto → colaboración/cooperación → ayuda respecto a lo demás:

reglamento del centro → normas del departamento E.F → reglas de las actividades EF uso material e instalaciones:

\*Mediante: planilla de observación sistemática del profesor\*, listas de control\*, escalas de verificación y observación\*, registros anecdóticos\*, asistencia a clase.

Con los procedimientos/instrumentos marcados **en negrita y cursiva** se puede obtener una calificación numérica (incluso con decimales) pero con los señalados con asterisco\* es muy difícil con lo que se objetivará con anotaciones positivas y negativas, es decir con positivos (+) y negativos (-), cuyo valor será sumar o restar una décima de punto respectivamente (+0,1 ó -0,1 punto). Los positivos se consiguen fundamentalmente con actos voluntarios (ejemplos de los 3 ámbitos: aportación trabajo teórico, ser voluntario para práctica, ayuda sin petición, aportación de material) o muy buenos (ejemplos de los 3 ámbitos: una respuesta correcta, buena ejecución, esfuerzo) y el negativo cuando no se cumple con algo obligatorio (ejemplos de los 3 ámbitos: desconocimiento aspectos básicos, no ejecución ejercicio, sin material o indumentaria) o se hace muy mal (ejemplos de los 3 ámbitos: conceptos sin sentido, mala práctica, maltrato material).

En relación a las entregas (sobre todo trabajos teórico-prácticos y reflexiones sobre artículos) los retrasos disminuirán la nota del mismo 1 punto por cada día de retraso.

Para valorar más objetivamente el ámbito actitudinal y teniendo en cuenta la importancia que se le concede, se decide determinar los aspectos y conductas concretas que se tendrán en cuenta para su calificación. El alumno en principio partirá de 3,4 puntos y se le restarán negativos con conductas o comportamientos negativos, siendo los más habituales:

- falta de asistencia, retraso o ausentarse de la clase,
- falta de justificante ante lesión o enfermedad,
- falta de participación (falta actividad, falta atención, pasividad),
- falta de interés (falta de ganas, falta de implicación, apatía),
- falta de esfuerzo (falta de trabajo, falta de dedicación, desidia),
- falta de respeto (engaños, menosprecios, insultos, peleas),
- falta de colaboración/cooperación (falta compañerismo, competitividad, trampas)
- falta de ayuda (falta de solidaridad, egoísmo)
- indumentaria inadecuada (ropa, calzado, accesorios) o no de cambio (camiseta),
- no traer funda portafolios con folios y bolígrafo,
- uso indebido del material e instalaciones, no puesta y recogida del material,
- uso móvil, chicle.

Estos negativos evidentemente pueden ser compensados con positivos y conseguir los 3,4 puntos de actitud.

En alguna de las evaluaciones y para algún grupo podría cambiarse la forma de valorar este apartado partiendo los alumnos, en vez de los 3,4 puntos, de los 1,7 puntos (es decir de la mitad) contabilizándose o cuantificándose entonces en igual medida tanto positivos como negativos. También se podría incluso partir desde 0,0 puntos sumándose entonces únicamente positivos.

Este cambio en la valoración se haría:

- si un grupo tuviera una actitud negativa o muy negativa, para que fuera más operativo, más ajustado y sobre todo más motivante al discriminar más positivamente;
- si un grupo se quejara continuamente por sólo contabilizar los negativos para que reflexione, entienda y aprecie el enfoque positivista y la confianza depositada por el profesor.

Es condición necesaria no obtener una puntuación de 0 en ninguno de los tres apartados para poder aprobar cada una de las evaluaciones.

Siempre que sea posible se dedicará una sesión antes de la evaluación a hablar con cada alumno, pidiéndole autoevaluar su trabajo durante ese trimestre y debatir/consensuar/acordar la nota. El proceso de autoevaluación me parece muy positivo para ser capaces de reflexionar sobre su propio trabajo. Se podrán utilizar para facilitar este proceso con dianas de evaluación, rúbricas y escalas de evaluación.

Por último, cabe destacar la **pérdida de la Evaluación Continua**, siempre y cuando exista una ausencia de asistencia al centro educativo sin justificar del 20% o más de las horas lectivas.



## **9.2. Criterios para la recuperación de Educación Física de 1º de Bachillerato:**

Las medidas y actividades de recuperación tienen como objeto reintegrar al ritmo normal de la dinámica enseñanza-aprendizaje a aquellos alumnos que por diferentes razones se hayan podido retrasar o perder. Para ello se propone:

### Para alumnos que pudieran tener la materia pendiente de 1º estando este curso en 2º de Bachillerato

Para poder cumplir con los criterios de evaluación del curso y los indicadores de logro considerados como básicos no superados de 1º Bachillerato del curso pasado y así superar la materia el alumno podrá hacerlo superando la nota de:

- examen/es escrito/s, trabajo/s teórico-práctico/s, reflexión y comentario de artículo/s y/o exposición/es no aprobados/entregados el curso pasado (parte teórico-conceptual);
- prueba/s de habilidad, deportiva/s, test/s físico/s y/o producción/es motriz no superados/realizados el curso pasado (parte práctica-procedimental);
- actitud hacia si mismo (participación, interés, esfuerzo), hacia los demás (respeto, cooperación, respeto, ayuda) y hacia lo demás (normas, reglas, material).

### Para alumnos que pudieran tener la materia pendiente a principios de Junio tras 3ª evaluación

Para poder cumplir con los criterios de evaluación e indicadores de logro considerados como básicos no superados después de la 3ª evaluación, el alumno en la oportunidad final de junio para poder recuperar tendrá que subir o mejorar la nota de:

- examen/es escrito/s, trabajo/s teórico-práctico/s, reflexión y comentario de artículo/s y/o exposición/es no aprobados/entregados durante el curso (parte teórico-conceptual);
- prueba/s de habilidad, deportiva/s, test/s físico/s y/o producción/es motriz no superadas/realizadas durante el curso (parte práctica-procedimental);
- actitud hacia si mismo (participación, interés, esfuerzo), hacia los demás (respeto, cooperación, respeto, ayuda) y hacia lo demás (normas, reglas, material).

### Para alumnos que tuvieran la materia pendiente en evaluaciones anteriores

Dado el carácter cíclico y de continuidad del área la evaluación será continua. Las deficiencias observadas en una evaluación afectarán al diseño de la siguiente procurando atender, enlazar, reforzar y recuperar los aspectos evaluados negativamente. Realmente no hay recuperación de evaluaciones parciales o trimestres aislados sino que se hace balance acabada la 3ª evaluación y de la totalidad del curso programado como unidad. En ese balance final también se considerará la evolución.

El alumno a lo largo de todo el curso irá sabiendo, sobre todo después de cada evaluación parcial, los aspectos y ámbitos que va teniendo más flojos y la calificación que va teniendo en ellos y en la globalidad de la materia para poder compensarlos y recuperarlos de cara a la evaluación y calificación final.

## 10. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO.

Para que el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo pueda alcanzar el máximo desarrollo de sus capacidades personales y los objetivos y competencias de cada etapa, se establecerán las medidas curriculares y organizativas oportunas que aseguren su adecuado progreso.

Se debe garantizar la **enseñanza individualizada**, para que cada alumno trabaje siempre según su nivel y capacidades.

### **10.1 Generalidades sobre la atención al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo (ACNEAE)**

#### 1. Adaptaciones en la evaluación

- Selección de criterios específicos de evaluación.
- Modificación de los instrumentos y procedimientos.

#### 2. Adaptaciones metodológicas

- Utilización de métodos y procedimientos alternativos.
- Selección de actividades alternativas.
- Selección de actividades complementarias.
- Utilización de materiales didácticos específicos.
- Modificación de los agrupamientos previstos.

#### 3. Adaptaciones en los contenidos

- Priorización de los contenidos.
- Introducción de contenidos complementarios.
- Introducción de contenidos alternativos.
- Eliminación de contenidos.
- Secuencia específica de contenidos.
- Organización específica de contenidos.

#### 4. Adaptaciones de los criterios de evaluación

- Priorización de criterios de evaluación
- Introducción de criterios de evaluación complementarios.
- Introducción de criterios de evaluación alternativos.
- Secuenciación específica de criterios de evaluación
- Eliminación de criterios de evaluación.

#### 5. Modificación en la temporalización

- Modificación de la temporalización prevista en un ciclo y/o etapa.
- Modificación de la temporalización de determinados contenidos o criterios de evaluación.

### **10.2 Planes específicos**

#### **• De refuerzo**

✓ Para los alumnos que no hayan promocionado el curso anterior, se aplicará el mismo plan que el resto de los alumnos del curso.

✓ Este plan se revisará periódicamente, en diferentes momentos del curso y, en todo caso, a la finalización del mismo, para ver si se adecúa a los criterios de evaluación del curso.

#### **• De recuperación**

✓ Para los alumnos que hayan promocionado con la materia pendiente, se establece una continuidad en el aprendizaje, entendiéndose que si en el curso presente supera positivamente la/s primera/s evaluación/es recupera el curso anterior al tener tanto los criterios de evaluación como los contenidos una continuidad respecto a los del curso anterior.

✓ En el caso de que no se aprueben ninguna de las 2 primeras evaluaciones, se establecerá un plan de recuperación final para que recupere antes del mes de mayo del presente curso, este plan estará referido a contenidos y criterios de evaluación del mismo nivel que los del curso inferior.

#### **• De enriquecimiento curricular**

✓ Para el alumnado cuyo progreso y características lo requiera, se aplicará un plan de enriquecimiento curricular que se ajustará a las necesidades y características de cada alumno en concreto.

✓ Dicho plan:

o Incorporará conocimientos multidisciplinares mediante ampliaciones horizontales de contenidos, en especial relación con la materia de Biología y Geología

o Contemplará la metodología didáctica del aprendizaje basado en proyectos, la resolución de problemas de cierta complejidad, el desarrollo de experimentos y/o el aprendizaje cooperativo.

### **10.3 Adaptaciones Curriculares**

#### **Adaptaciones de acceso al currículo: comunicación**

- Atención especial, incluso individualizada, en la información.
- Utilización frecuente de demostraciones para facilitar la comprensión.
- Comunicación multicanal (vídeos para gestos deportivos, habilidades...)
- Adecuación lenguaje, proximidad física y focalización atención, repetición, más lento.
- Pautas básicas escritas en otro idioma (traducción por extranjero veterano o traductor).

#### **Adaptaciones de acceso al currículo: recursos y espacios**

- Mobiliario y material adaptado (ej. balones colores llamativos, lentos, con sonido...)
- Materiales personalizados.
- Ayudas técnicas y tecnológicas.
- Recursos personales.

#### **Adaptaciones curriculares no significativas: metodología**

- Demostraciones frecuentes.
- Trabajo por imitación.
- Apoyo directo por compañero distinto en cada clase.
- Flexibilización del tiempo.

#### **Adaptaciones curriculares no significativas: actividades**

- Inclusivas, con diferentes niveles de resolución.
- De refuerzo, adaptación y ampliación.
- Alternativas para un mismo contenido.
- Con diferentes posibilidades de ejecución y expresión.
- Motivadoras y reforzadoras.
- Inmediatamente posteriores a la explicación.

#### **Adaptaciones curriculares no significativas: técnicas de evaluación**

- Situación y ubicación del alumno.
- Simplificar el lenguaje, destacar cuestiones clave, instrucciones previas.
- Reducción de temas, tareas y preguntas.
- Mayor espacio.
- Con diferentes posibilidades de ejecución y expresión.

#### **Adaptaciones curriculares no significativas: tiempos**

- Pruebas, trabajos, exámenes con suficiente antelación.
- Más tiempo para las tareas y pruebas.

#### **Adaptaciones curriculares significativas: elementos prescriptivos del currículo**

- Competencias específicas: las modificaciones en estas se realizarán indirectamente a través de las modificaciones que se hagan en los de criterios de evaluación que pertenecen a esas competencias
- Criterios de evaluación: se adaptarán con a través de los indicadores de logro de cada uno de ellos pudiendo cambiar del peso o porcentaje de contribución, modificarlos, introducir alguno nuevo o incluso eliminar alguno de ellos.

Se plasmarán en el Documento de Adaptación Curricular Individualizada que nos facilitará el tutor del alumno en colaboración con el orientador del centro y siempre previa evaluación psicopedagógica.

## Adaptaciones por necesidades específicas para E.F que pudieran surgir o sobrevenir

Los alumnos con alguna incapacidad o discapacidad que influya en su aptitud para la práctica de la actividad físico-deportiva deberán presentar un informe médico con la lesión, patología o enfermedad, con la duración y con los ejercicios contraindicados o inadecuados e incluso los indicados o adecuados.

No existen los exentos en EF. Todos nuestros alumnos tienen un cuerpo que educar y desde el que educar, con sus limitaciones y posibilidades.

Siempre se buscará la máxima integración en la sesión y en la dinámica de la clase. Las alternativas pretenderán los mismos objetivos que las del resto de la clase y por tanto se compartirá el currículo y todas las rutinas, explicaciones, reflexiones, ...

La dificultad-necesidad puede ir desde:

- discapacidad/dificultad hasta incapacidad/imposibilidad motriz
- específica para una parte corporal o movimiento hasta general;
- temporal/transitoria hasta permanente/crónica;
- con/sin movimientos/actividades/ejercicios contra/indicados.

Para cubrir el ámbito práctico-procedimental disponemos fundamentalmente de 2 tipos de alternativas:

-motrices en caso de discapacidad o dificultad motriz como: facilitar, asistir, ayudar, con material / adaptar, modificar, cambiar, complementar / priorizar / sustituir, eliminar, añadir (si hay indicaciones o prescripciones médicas) las actividades y/o ejercicios. Se diseñarán según requerimientos y exigencias de la tarea y según contraindicaciones, posibilidades y necesidades motrices del alumno. Ejs comunes:

- acatarrados: ritmo y/o intensidad menor, estiramientos, respiración, relajación;
- lesionados en una mano: ejercicios con el otro brazo, del tren inferior;
- lesionados en un pie: ejercicios con la otra pierna, del tren superior;
- problemas de espalda: estiramientos y tonificación muscular;
- asmáticos: ritmo y/o intensidad menor, introducción de pausas y/o descansos, calentamiento más suave y progresivo, atención a su evolución durante actividad.

-otras en caso de incapacidad o imposibilidad motriz: otras actividades y tareas relacionadas que cubran el saber, el saber ser y sobre todo el saber hacer que serán objeto de la evaluación y calificación expuestas. El saber hacer tiene el componente saber y también el hacer, con lo que puede reflejarse además de motrizmente verbalmente o mediante la escritura. Las alternativas pueden ser dentro como alumno sobre todo en tareas no individuales o desde fuera como ayudante del profesor:

- desde dentro no motrizmente: ·participando, aportando, sumando, opinando verbalmente;
- ayudando, colaborando, cooperando;
- registrando y apuntando por escrito.
- desde fuera: ·rellenando ficha de registro, observación, reflexión y opinión de sesiones;
- elaborando y exponiendo trabajos de contenidos relacionados con las UD's;
- organizando, controlando tiempos, espacios y materiales establecidos;
- dirigiendo tareas y actividades encomendadas: ejercicios, estiramientos, juegos,
- arbitrando y mediando en determinados juegos y deportes;
- coevaluando a compañeros asignados y ayudando en la heteroevaluación.

# 11. SECUENCIA DE UNIDADES TEMPORALES DE PROGRAMACIÓN.

| 1ª EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Nº de sesiones | 2ª EVALUACIÓN                                                                | Nº de sesiones | 3ª EVALUACIÓN                                                                       | Nº de sesiones |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Unidad Didáctica 1 – (UD1)<br><i>“Preparando el cuerpo: antes, durante y después”</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4              | Unidad Didáctica 5 – (UD5)<br><i>“Cuidamos nuestro cuerpo”</i>               | 4              | Unidad Didáctica 9 – (UD9)<br><i>“Nos movemos y construimos con nuestro cuerpo”</i> | 7              |
| Unidad Didáctica 2 – (UD2)<br><i>“Trabajo sobre mi condición física”</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6              | Unidad Didáctica 6 – (UD6)<br><i>“Con cuerdas y a lo loco”</i>               | 9              | Unidad Didáctica 10 – (UD10)<br><i>“Conocemos y practicamos nuevos deportes”</i>    | 3              |
| Unidad Didáctica 3 – (UD3)<br><i>“Cada uno a su ritmo”</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6              | Unidad Didáctica 7 – (UD7)<br><i>“Deportes de Implemento: Tenis de mesa”</i> | 5              | Unidad Didáctica 11 – (UD11)<br><i>“Nos orientamos en el medio”</i>                 | 3              |
| Unidad Didáctica 4 – (UD)<br><i>“Planificación de entrenamiento”</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8              | Unidad Didáctica 8 – (UD8)<br><i>“Deportes de cancha dividida: voleibol”</i> | 6              |                                                                                     |                |
| <b>Flexibilidad en la distribución de Unidades Didácticas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esta distribución es <u>únicamente orientativa</u>. La experiencia demuestra que difícilmente se acaba el curso realizando todas las UDD planificadas. Para evitar que algunos contenidos no sean tratados, y para un mayor aprovechamiento de lo aprendido, las UDD se encadenan, pudiendo agruparse 2 o 3 UDD consecutivas con objetivos y contenidos afines.</li> <li>Se plantea la flexibilidad en la duración de las UD. Se prioriza el buen desarrollo de las UD antes que pasar por todas, aún a costa de suprimir UD completas. Es por eso por lo que los objetivos y contenidos prescritos coinciden en varias UD, para evitar que no sean tratados.</li> </ul> |                |                                                                              |                |                                                                                     |                |

## **12. ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DE AULA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE.**

Se tendrán en cuenta dos ámbitos de evaluación: de la programación de aula y de la práctica docente.

1. Evaluación de la programación didáctica y de la programación de aula: \*(Ver apartado 13 de esta Programación Didáctica)
  - a. Elaboración de la de la programación de aula.
  - b. Contenido de la programación de aula.
  - c. Grado de cumplimiento de lo establecido en la programación de aula.
  - d. Revisión de la programación de aula.
2. Evaluación de la práctica docente:
  - a. Planificación de la Práctica docente.
    - a.1. Respecto de los componentes de la programación de aula.
    - a.2. Respecto de la coordinación docente.
  - b. Motivación hacia el aprendizaje del alumnado.
    - b.1. Respecto de la motivación inicial del alumnado.
    - b.2. Respecto de la motivación durante el proceso.
  - c. Proceso de enseñanza-aprendizaje. c.1. Respecto de las actividades.
    - c.2. Respecto de la organización del aula.
    - c.3. Respecto del clima en el aula.
    - c.4. Respecto de la utilización de recursos y materiales didácticos.
  - d. Seguimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje.
    - d.1. Respecto de lo programado.
    - d.2. Respecto de la información al alumnado.
    - d.3. Respecto de la contextualización.
  - e. Evaluación del proceso.
    - e.1. Respecto de los criterios de evaluación e indicadores de logro. e.2. Respecto de los instrumentos de evaluación.

Las técnicas e instrumentos que se utilizarán para llevar a cabo la evaluación del proceso de enseñanza y de la práctica docente son:

- El análisis de la programación de aula.
- La observación.
- Grupos de discusión, en el seno de cualquiera de los órganos de coordinación docente en el que cada miembro expone su perspectiva y se levanta acta.
- Cuestionarios, bajo la modalidad de auto informe.
- Diario del profesor, a partir de la reflexión que cada profesor hace de su propia acción educativa, y que puede quedar reflejada en la programación de aula.

Los momentos que se utilizarán son:

- La evaluación será continua, ya que los procesos de enseñanza y la práctica docente, están en permanente revisión, actualización y mejora. En todo caso, el parámetro temporal de referencia será la unidad temporal de programación.

Los agentes evaluadores serán:

- El profesor, que realizará una autoevaluación sobre la programación de aula que ha diseñado y sobre su propia acción como docente.

### 13. PROCEDIMIENTO PARA LA EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.

En este apartado pretendemos promover la reflexión docente y la autoevaluación de la realización y el desarrollo de programaciones didácticas. Para ello, al finalizar cada unidad didáctica /situación de aprendizaje se propone una secuencia de preguntas que permitan al docente evaluar el funcionamiento de lo programado en el aula y establecer estrategias de mejora.

De igual modo, proponemos el uso de una escala de valoración para la evaluación de la programación didáctica en su conjunto; esta se realizará al final de cada trimestre y al final del curso, para así poder recoger las mejoras en el siguiente.

Esta evaluación la hará cada docente en su nivel y/o grupo y se compartirá en el Departamento Didáctico, que lo tendrá en cuenta para elaborar posibles propuestas de mejora durante el curso y de cara al curso siguiente, ya que se reflejará (una síntesis) en la Memoria final del Departamento.

Dicha herramienta se describe a continuación:

| ASPECTOS A EVALUAR                                                                                                                                                                                                                           | A destacar | A mejorar | Propuestas de mejora personal |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-------------------------------|
| Temporalización de las unidades didácticas                                                                                                                                                                                                   |            |           |                               |
| Desarrollo de los objetivos didácticos                                                                                                                                                                                                       |            |           |                               |
| Manejo de los contenidos de la unidad                                                                                                                                                                                                        |            |           |                               |
| Realización de tareas                                                                                                                                                                                                                        |            |           |                               |
| Estrategias metodológicas seleccionadas                                                                                                                                                                                                      |            |           |                               |
| Recursos                                                                                                                                                                                                                                     |            |           |                               |
| Claridad en los criterios de evaluación                                                                                                                                                                                                      |            |           |                               |
| Uso de diversas herramientas de evaluación                                                                                                                                                                                                   |            |           |                               |
| Valoración general del rendimiento escolar de los alumnos.                                                                                                                                                                                   |            |           |                               |
| Atención a la diversidad                                                                                                                                                                                                                     |            |           |                               |
| Interdisciplinariedad                                                                                                                                                                                                                        |            |           |                               |
| La propia práctica docente: Planificación/<br>Motivación del alumnado/ Desarrollo de la<br>enseñanza: valoración de los métodos<br>didácticos y pedagógicos utilizados/<br>Seguimiento y evaluación del proceso de<br>enseñanza aprendizaje. |            |           |                               |