

Programación didáctica ^{2023/2024}

Departamento
de Educación Física



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



ACCIÓN
EDUCATIVA
EXTERIOR



ÍNDICE

APARTADO 1 – NORMATIVA Y FUNCIONAMIENTO DEL DEPARTAMENTO

1.1/ MARCO NORMATIVO

1.2/ FUNCIONAMIENTO DEL DEPARTAMENTO E INTEGRACIÓN DENTRO DE LAS ESTRUCTURAS ORGANIZATIVAS DEL CENTRO

APARTADO 2 – PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (2º Bachillerato)

2.1/ PUNTO DE PARTIDA. ANÁLISIS SOCIOEDUCATIVO DE LA MATERIA E INTEGRACIÓN EN LA ETAPA EN BASE A LO ESTABLECIDO EN EL PROYECTO EDUCATIVO.

2.2/ SECUENCIACIÓN TEMPORAL DEL CURRÍCULO EN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

2.3/ MAPA CURRICULAR Y EDUCATIVO DE CADA UNA DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

2.4/ INSTRUMENTOS, PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO DE ACUERDO CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

2.5/ MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

2.6/ CONSENSO METODOLÓGICO, RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES CURRICULARES

2.7/ ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

2.8/ INTEGRACIÓN CURRICULAR DE LOS PLANES, PROGRAMAS O PROYECTOS DE CENTRO

2.9/ PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA, DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

APARTADO 3 – PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA (1º, 2º, 3º, 4º ESO y 1º Bachillerato)

3.1/ PUNTO DE PARTIDA. ANÁLISIS SOCIOEDUCATIVO DE LA MATERIA E INTEGRACIÓN EN LA ETAPA EN BASE A LO ESTABLECIDO EN EL PROYECTO EDUCATIVO.

3.2/ SECUENCIACIÓN TEMPORAL DEL CURRÍCULO EN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

3.3/ MAPA CURRICULAR Y EDUCATIVO DE CADA UNA DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

3.4/ INSTRUMENTOS, PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO DE ACUERDO CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

3.5/ MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

3.6/ CONSENSO METODOLÓGICO, RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES CURRICULARES

3.7/ ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

3.8/ INTEGRACIÓN CURRICULAR DE LOS PLANES, PROGRAMAS O PROYECTOS DE CENTRO

3.9/ PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA, DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

1.1/ MARCO NORMATIVO

Los documentos legislativos consultados para la elaboración de esta Programación Didáctica son los siguientes:

- Instrucciones, de 20 de mayo de 2005, que regulan la organización y funcionamiento de los centros docentes de titularidad del estado español en el exterior.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de Educación.
- Orden EFP/279/2022, de 4 de abril, por la que se regulan la evaluación y promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional en el ámbito de gestión del Ministerio de Educación y Formación Profesional.
- Orden EFP/754/2002, de 28 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria en el ámbito de gestión del Ministerio de Educación y Formación Profesional.
- Orden EFP/755/2002, de 31 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación del Bachillerato en el ámbito de gestión del Ministerio de Educación y Formación Profesional.

1.2/ FUNCIONAMIENTO DEL DEPARTAMENTO E INTEGRACIÓN DENTRO DE LAS ESTRUCTURAS ORGANIZATIVAS DEL CENTRO

El Instituto Español Giner de los Ríos es un centro educativo en el que la Educación Física precisa de una importante organización entre los docentes que imparten docencia en esta materia, tanto los profesores especialistas de Primaria como los que dan clase en Secundaria. La ocupación de los espacios, la gestión de las coincidencias, las rotaciones cuando la climatología no permite el uso de las instalaciones exteriores así como la organización y gestión del material que utilizamos en las clases, requiere de varias reuniones verticales durante el curso para abordar todas estas problemáticas.

Nuestro centro les otorga gran importancia a las actividades físicas, tanto en horario escolar como extraescolar, por lo que uno de los fines del Departamento es dinamizar la vida del centro tanto en las horas lectivas como en las no lectivas: clases, recreos, hora de la comida, actividades del AMPA, etc.

El Departamento de Educación Física está formado por dos profesores:

Irene Martín, que imparte docencia en 1º, 4º, 3º ESO B y C y 1º Bachillerato.

Joaquín Fidalgo Díaz, Jefe de Departamento, que imparte docencia en 2º ESO, 3º A y la optativa de 2º de Bachillerato Actividad Física y Salud.

El horario de los profesores (**Irene** y **Joaquín**), en el que hemos instado a Jefatura a evitar las coincidencias entre los grupos de Secundaria para optimizar los espacios de uso deportivo, se detalla a continuación:

	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES		VIERNES
8:20/9:15	2º A	4º A	BACH A	1º C	8:20/9:10	4º C
9:15/10:10	3º A	4º C	1º B	3º C	9:10/10:00	1º A
10:10/11:05	AFS	RD	AFS		10:00/10:50	3º B
11:05/11:30	X	X -- I	X -- I	X -- I	10:50/11:05	
11:30/12:20		AFS / BACH B	4º A	4º B	11:05/11:55	AFS
12:20/13:10	1º C	3º C	2º A	BACH B	11:55/12:45	2º C
13:10/14:00	1º B	2º B	2º A	2º B	12:45/13:00	
14:00/14:50					13:00/13:50	4º B
14:50/15:40	BACH A	2º C	3º B	3º A	13:50/14:40	TUT

La reunión de departamento se celebra los martes de 10:10 a 11:05 horas, aunque tenemos comunicación constante y flexibilidad para reunirnos en otros momentos del horario semanal cuando las circunstancias lo aconsejen.

Además, tras la celebración de las reuniones verticales con el profesorado de Primaria, la organización horaria definitiva es la siguiente:

	Horario Secundaria				Horario Primaria	
	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES	VIERNES	
8:20/9:15	2º A	4º A	BAC A	1º C	8:20/9:10	4º C
8:30/9:30	4B	3B/2A	1C/5A	5C/3B	8:30/9:30	2A/1C
9:15/10:10	3º A	4º C	1º B	3º C	9:10/10:00	1º A
9:30 /10:30	1A	5C/3A	1B	4C/2B	9:30/10:30	3B/5A
10:10/11:05	AFS		AFS		10:00/10:50	3º B
10:30/11:00	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo	10:30/11:30	6A
11:00/12:00	6B	1B/2C	1A	1A	10:50/11:05	Recreo
11:05/11:30	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo	11:05/11:55	AFS
11:30/12:20		AFS/BAC B	4º A	4º B	11:30/12:00	Recreo
12:00/13:00	4A/6C	1C/2B	4A/6C	3A/5B	12:00/13:00	3A/3C
12:20/13:10	1º C	3º C	2º A	BAC B	11:55/12:45	2C
13:00/14:30	Comida	Comida	Comida	Comida	12:45/13:00	Recreo
13:10/14:00	1º B	2º B	2º A	2º B	13:00/13:50	4B
14:00/14:50	Comida	Comida	Comida	Comida	13:00/14:00	1B/2C
14.30/15.30	4C/5B	3C	6A/3C	4B/6B	13:50/14:40	
14:50/15:40	BAC A	2º C	3º B	3º A		

Y por último, la rotación del polideportivo cubierto a lo largo del curso, se ha concretado de la siguiente manera:

Periodo	Etapa
6 septiembre a 27 octubre	Secundaria
6 noviembre a 22 diciembre	Primaria
8 enero a 9 febrero	Secundaria
22 febrero a 31 marzo	Primaria
8 abril a 17 mayo	Secundaria
17 mayo a 26 junio	Primaria

APARTADO 2 – PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (2º Bachillerato)

2.1/ PUNTO DE PARTIDA. ANÁLISIS SOCIOEDUCATIVO DE LA MATERIA E INTEGRACIÓN EN LA ETAPA EN BASE A LO ESTABLECIDO EN EL PROYECTO EDUCATIVO

Actividad Física y Salud es una materia optativa que pretende dar continuidad a los aprendizajes adquiridos por el alumnado en cursos anteriores en Educación Física, pero en esta ocasión desde un enfoque más aplicado, funcional y utilitario.

Disponer de varias horas de actividad física en el horario escolar ordinario de 2.º de Bachillerato supondrá la posibilidad de dar continuidad y hacer viable el mantenimiento de un estilo de vida activo y saludable. Lo que para algunos será un complemento, para otros quizá constituya la única oportunidad de asegurar la tasa mínima semanal de actividad física saludable, especialmente en este curso en el que la exigencia de la prueba de acceso a la universidad, entre otros aspectos, suele disminuir el tiempo libre y, por lo tanto, el tiempo efectivo de actividad física semanal. El adecuado aprovechamiento de esta asignatura tendrá un impacto directo y positivo en la salud de los estudiantes, tanto a nivel físico como a nivel social y emocional, por lo que la manera de abordar su tratamiento será de vital importancia.

La materia de Actividad Física y Salud plantea dos líneas de trabajo diferenciadas, pero complementarias. La primera, consolidar un estilo de vida activo que se habrá ido interiorizando durante los cursos anteriores y que en este tendrá la posibilidad de asentarse definitivamente mediante el aprovechamiento de las cuatro sesiones semanales en las que se organiza la materia. El desarrollo de una actividad física sistemática, personalizada, autorregulada y realizada en el marco educativo, en compañía de sus compañeros y compañeras, impactará favorablemente en el bienestar físico y mental, así como en un mejor aprovechamiento de la jornada escolar. En este sentido, la evidencia científica constata una disminución generalizada de práctica de actividad física entre el alumnado de 2.º de Bachillerato debido a la elevada exigencia académica que los estudiantes suelen experimentar al alcanzar este nivel y, sobre todo, este curso. Igualmente, existe evidencia acerca de la mejora generada en el rendimiento académico de los escolares que realizan una hora de actividad física diaria. Encontrar un equilibrio entre el desarrollo académico y el bienestar personal, utilizando la actividad física como medio hacia un estado de mayor salud en todos los ámbitos, resulta necesario en una etapa clave para su futuro.

La segunda de las líneas de trabajo viene determinada porque una parte significativa del alumnado muestra interés en titulaciones relacionadas con la actividad física, el deporte, la salud y el uso del tiempo libre. Por ello, la asignatura acercará esta serie de profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas, al contexto escolar.

Los descriptores de las competencias clave establecidos para la etapa de Bachillerato, junto con los Objetivos generales de la misma, establecen el punto de partida para la definición de las competencias específicas de esta materia. Estos elementos curriculares se convierten en el referente a seguir para alinearse con uno de los retos del siglo XXI, la salud y el bienestar, garantizando una vida sana y promoviendo el bienestar físico, psíquico y social.

Las competencias específicas de la materia de Actividad Física y Salud recogen y sintetizan estas líneas de trabajo que buscan consolidar un estilo de vida activo y saludable, y permitir al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su propia práctica física, así como de otros componentes que afectan a la salud, como el descanso, la gestión del estrés, la alimentación o las relaciones sociales.

En esta materia se profundiza en una práctica de actividad física efectiva y autónoma orientada hacia un estilo de vida activo, sostenible y saludable, con la pretensión de experimentar, disfrutar y valorar los efectos positivos que tiene la práctica regular de la actividad física sobre el organismo, incidiendo especialmente en aquellos

vinculados con la salud mental, aspectos que son clave en este curso y momento de sus vidas. En este sentido, es necesario que el alumnado desarrolle estrategias que le permitan controlar y equilibrar sus estados emocionales y aprender a gestionarlos en situaciones de estrés adoptando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia. Para ello, se deberá continuar compartiendo prácticas y 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, y adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia, para fortalecer los vínculos interpersonales y valorar el impacto de la actividad física y el ejercicio físico sistemático sobre la salud social.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia será evaluado a través de los criterios de evaluación que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso, atendiendo a la correcta movilización de los saberes básicos. Todo ello permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa.

Los saberes básicos de la materia de Educación Física se organizan en tres bloques. El primer bloque, «Vida activa, sostenible y saludable», aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo personalizado y autónomo de un programa de actividad física, adecuado a las características personales a través de procesos de autorregulación y autoevaluación con la intención de generar efectos en la salud y sobre el rendimiento académico. Respecto a la práctica de actividad física, esta debería realizarse a través de una interacción eficiente y equilibrada con el medio natural y urbano desde una visión sostenible y con un carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

El segundo bloque, «Organización y gestión de la actividad física», se centra en el diseño, programación y desarrollo de actividades físico-deportivas variadas, sistemáticas o no, y la prevención de accidentes o posibles lesiones derivadas en las prácticas físico-deportivas realizadas.

El tercer bloque, «Autorregulación emocional e interacción social en prácticas motrices», se centra en el conocimiento de aquellas técnicas adecuadas para reconocer indicios de estrés, ataques de ansiedad u otras situaciones potencialmente peligrosas para la salud mental, así como el desarrollo de estrategias de autocontrol, el fomento de habilidades sociales y la identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en prácticas motrices.

Es indudable que este curso se ve muy influenciado por el rendimiento académico y su relación con su futura salida profesional. Por ello, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen la actividad y el ejercicio físico como recurso clave e imprescindible para el desarrollo integral del individuo, contribuyendo así a desarrollar la salud física y mental, sin dejar de lado los aspectos de carácter afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social, desde una perspectiva tanto individual como social.

Estas situaciones de aprendizaje integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias específicas y deberán movilizar diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva y, simultáneamente, deben enfocarse desde la articulación con elementos plurales como son las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos adecuados a las intenciones previstas, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia de grupo-clase.

2.2/ SECUENCIACIÓN TEMPORAL DEL CURRÍCULO EN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

Primer trimestre
1. Mix deportivo I: Voleibol, BalonKorf, Baloncesto y KinBall.
2. Entrenamiento I: Principios, sistemas, técnica de ejercicios y plan de entrenamiento.
3. Factores de Salud I: Alimentación saludable, sustancias nocivas y estilo de vida activo.
Segundo Trimestre
4. Mix deportivo II: Pádel, bádminton y tenis de mesa.
5. Entrenamiento II: Técnicas relajación, respiración y nuevas tendencias del fitness.
6. Factores de Salud II: Descanso y gestión del estrés.
Tercer Trimestre
8. Mix deportivo III: Colpbol, beisbol y fútbol gaélico.
9. Entrenamiento III: Movilidad, higiene postural y entrenamiento con base musical.
10. Factores de Salud III: Gestión emocional, prevención riesgos y recursos materiales.

2.3/ MAPA CURRICULAR Y EDUCATIVO DE CADA UNA DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

Nº y título: 1 - Mix deportivo I		Trimestre: 1	Sesiones: 18
Relación interdisciplinar:		UP 4 y 7	
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS			
3-Compartir prácticas y 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, para fortalecer los vínculos interpersonales y valorar el impacto de la actividad física sobre la salud social.			
SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESC. OPERATIVOS	
<p>-Habilidades sociales: Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. Técnicas de resolución de conflictos. Actitud empática ante los problemas que se produzcan en prácticas motrices.</p> <p>-Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en prácticas motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).</p> <p>-Diseño y práctica de propuestas originales y contextualizadas que reviertan en un beneficio de la comunidad cercana: mejora de espacios naturales (plogging, colaboración con asociaciones), fomento de la práctica deportiva (visita a centros de primaria, creación de talleres de recreo en el centro educativo), dinamización de poblaciones en riesgo de exclusión social (centros de discapacitados, residencias de ancianos, actividades dirigidas y gratuitas en parques públicos).</p>	<p>3.1.-Consolidar mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, especialmente de carácter colectivo, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p> <p>3.2.-Identificar y valorar las posibilidades de interacción social que ofrece la actividad física, reconociendo los beneficios de una práctica adecuada y regular sobre los aspectos sociales de su estado de salud.</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA7, CC3.</p>	
CONTRIBUCIÓN DE LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN			

A los objetivos del desarrollo sostenible															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		X		X					X					X	X
A los objetivos de la etapa															
a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	m				
X	X	X								X	X				
DESARROLLO EN LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN															
De planes, programas, proyectos de Centro															
<i>Plan de Digitalización</i>						<i>Plan integral de Convivencia</i>						X			
<i>Plan Lectura, Escritura e Investigación</i>						<i>Programa de Salud</i>						X			
DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN/ES DE APRENDIZAJE															
<i>Intención educativa</i>															
<p>Esta Unidad de Programación se llevará a cabo a través de 3 situaciones de aprendizaje, diferenciadas en función de la tipología de actividades físicas y deportivas practicadas. Se plantearán situaciones jugadas, retos cooperativos y tareas a resolver de creciente dificultad.</p> <p>Las evidencias de evaluación se basarán en pruebas prácticas y superación de retos.</p>															

Nº y título: 2 - Entrenamiento I		Trimestre: 1	Sesiones: 9
Relación interdisciplinar:		UP 5 y 8	
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS			
<p>1-Implementar de manera práctica, efectiva y autónoma un estilo de vida activo, sostenible y saludable, planificando y autorregulando consciente y responsablemente su actividad física a partir de una autoevaluación personal asentada en parámetros científicos y contrastables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como relacionar este estilo de vida con las diferentes salidas profesionales asociadas a la actividad física.</p>			
SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESC. OPERATIVOS	
<p>-Salud física: Programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Uso de apps para el registro y cuantificación de la actividad física. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal (por ejemplo, HIT <i>High Intensity Training</i>, <i>Crossfit</i>, etc.). Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Efectos de la actividad física sobre rendimiento académico y otras situaciones de la vida. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud.</p> <p>-Métodos y técnicas de acondicionamiento físico vinculado con el mantenimiento y mejora de la salud en relación con las diferentes capacidades físicas y cualidades motrices. Patrones básicos de movimiento (tracciones, empujes, dominantes de rodilla y cadera, estabilización y fortalecimiento de <i>core</i>), métodos continuos e</p>	<p>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.</p> <p>1.2.-Reconocer la relación que existe entre la práctica de actividad física con posibles estudios posteriores del ámbito sociosanitario y educativo, entre otros, reflexionando sobre la presencia del estilo de vida activo, sostenible y saludable en futuros desempeños profesionales.</p>	<p>STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA7, CE3.</p>	

interválicos de media y alta intensidad.

-Salud social: Posibilidades de interacción social en la actividad física e impacto sobre la salud.
Actividad física y sostenibilidad: decisiones e impacto en la comunidad.

CONTRIBUCIÓN DE LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN

A los objetivos del desarrollo sostenible

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		X	X	X				X			X				

A los objetivos de la etapa

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	m
X	X	X								X	X

DESARROLLO EN LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN

De planes, programas, proyectos de Centro

<i>Plan de Digitalización</i>		<i>Plan integral de Convivencia</i>	X
<i>Plan Lectura, Escritura e Investigación</i>		<i>Programa de Salud</i>	X

DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN/ES DE APRENDIZAJE

Intención educativa (puede incluir las evidencias de evaluación)

Esta Unidad de Programación se llevará a cabo a través de 2 situaciones de aprendizaje, una que contendrá el diseño de planes personales de entrenamiento y otra a la autogestión de la práctica de ejercicio físico.

Las evidencias de evaluación se basarán en trabajos escritos y aplicaciones prácticas de conocimientos.

Nº y título: 3 – Factores de Salud I	Trimestre: 1	Sesiones: 9
--------------------------------------	--------------	-------------

Relación interdisciplinar:	UP 6 y 9
----------------------------	----------

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

2-Experimentar, disfrutar y valorar los efectos positivos que tiene la práctica regular de actividad física sobre el organismo, incidiendo especialmente en aquellos vinculados con la salud mental, para desarrollar estrategias que le permitan controlar y equilibrar sus estados emocionales y aprender a gestionar situaciones de estrés adoptando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESC. OPERATIVOS
<p>-Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de actividad, material necesario, objetivos de la preparación, técnicas y métodos de entrenamiento, actividades y similares).</p> <p>-Selección responsable y sostenible del material deportivo.</p> <p>-Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).</p> <p>-Prevención de accidentes en las prácticas realizadas y primeros auxilios de las lesiones más frecuentes como consecuencia de la actividad física.</p> <p>-Técnicas de respiración y práctica de métodos de respiración (apneas, respiración nasal y bucal o uso de la inspiración y espiración para regular el sistema nervioso).</p>	<p>2.1.-Reconoce el valor de la actividad física como herramienta para la gestión de los estados emocionales, así como su posible impacto sobre el rendimiento académico y en otros ámbitos de la vida, aplicándola de manera autosuficiente.</p>	<p>STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA7, CE3.</p>

CONTRIBUCIÓN DE LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN

A los objetivos del desarrollo sostenible

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		X		X		X				X		X		X	X

A los objetivos de la etapa

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	m
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL



ACCIÓN EDUCATIVA EXTERIOR



X	X	X							X	X
---	---	---	--	--	--	--	--	--	---	---

DESARROLLO EN LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN

De planes, programas, proyectos de Centro

<i>Plan de Digitalización</i>		<i>Plan integral de Convivencia</i>	X
<i>Plan Lectura, Escritura e Investigación</i>		<i>Programa de Salud</i>	X

DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN/ES DE APRENDIZAJE

Intención educativa (puede incluir las evidencias de evaluación)

Esta Unidad de Programación se llevará a cabo a través de 2 situaciones de aprendizaje, una que se orientará hacia el análisis y compromiso para cambiar sus hábitos de cuidado personal y otra dedicada a la divulgación, concienciación y mejora de los hábitos saludables de la comunidad educativa.

Las evidencias de evaluación se basarán en tareas colaborativas para su demostración en público, presentaciones orales y exámenes escritos.

Nº y título: 4 - Mix deportivo II	Trimestre: 2	Sesiones: 20
--	--------------	--------------

Relación interdisciplinar:	UP 1 y 7
----------------------------	----------

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

3-Compartir prácticas y 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, para fortalecer los vínculos interpersonales y valorar el impacto de la actividad física sobre la salud social.

SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESC. OPERATIVOS
<p>-Habilidades sociales: Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. Técnicas de resolución de conflictos. Actitud empática ante los problemas que se produzcan en prácticas motrices.</p> <p>-Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en prácticas motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).</p> <p>-Diseño y práctica de propuestas originales y contextualizadas que reviertan en un beneficio de la comunidad cercana: mejora de espacios naturales (plogging, colaboración con asociaciones), fomento de la práctica deportiva (visita a centros de primaria, creación de talleres de recreo en el centro educativo), dinamización de poblaciones en riesgo de exclusión social (centros de discapacitados, residencias de ancianos, actividades dirigidas y gratuitas en parques públicos).</p>	<p>3.1.-Consolidar mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, especialmente de carácter colectivo, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p> <p>3.2.-Identificar y valorar las posibilidades de interacción social que ofrece la actividad física, reconociendo los beneficios de una práctica adecuada y regular sobre los aspectos sociales de su estado de salud.</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA7, CC3.</p>

CONTRIBUCIÓN DE LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN

A los objetivos del desarrollo sostenible

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

	X		X					X				X	X
--	---	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	---	---

A los objetivos de la etapa

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	m
X	X	X								X	X

DESARROLLO EN LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN

De planes, programas, proyectos de Centro

<i>Plan de Digitalización</i>		<i>Plan integral de Convivencia</i>	X
<i>Plan Lectura, Escritura e Investigación</i>		<i>Programa de Salud</i>	X

DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN/ES DE APRENDIZAJE

Intención educativa

Esta Unidad de Programación se llevará a cabo a través de 3 situaciones de aprendizaje, diferenciadas en función de la tipología de actividades físicas y deportivas practicadas. Se plantearán situaciones jugadas, retos cooperativos y tareas a resolver de creciente dificultad.

Las evidencias de evaluación se basarán en pruebas prácticas y superación de retos.

Nº y título: 5 - Entrenamiento II		Trimestre: 2	Sesiones: 10
Relación interdisciplinar:		UP 2 y 8	
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS			
<p>1-Implementar de manera práctica, efectiva y autónoma un estilo de vida activo, sostenible y saludable, planificando y autorregulando consciente y responsablemente su actividad física a partir de una autoevaluación personal asentada en parámetros científicos y contrastables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como relacionar este estilo de vida con las diferentes salidas profesionales asociadas a la actividad física.</p>			
SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESC. OPERATIVOS	
<p>-Salud física: Programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Uso de apps para el registro y cuantificación de la actividad física. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal (por ejemplo, HIT <i>High Intensity Training</i>, <i>Crossfit</i>, etc.). Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Efectos de la actividad física sobre rendimiento académico y otras situaciones de la vida. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud.</p> <p>Métodos y técnicas de acondicionamiento físico vinculado con el mantenimiento y mejora de la salud en relación con las diferentes capacidades físicas y cualidades motrices. Patrones básicos de movimiento (tracciones, empujes, dominantes de rodilla y cadera, estabilización y fortalecimiento de <i>core</i>), métodos continuos e</p>	<p>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.</p> <p>1.2.-Reconocer la relación que existe entre la práctica de actividad física con posibles estudios posteriores del ámbito sociosanitario y educativo, entre otros, reflexionando sobre la presencia del estilo de vida activo, sostenible y saludable en futuros desempeños profesionales.</p>	<p>STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA7, CE3.</p>	

interválicos de media y alta intensidad.

-Salud social: Posibilidades de interacción social en la actividad física e impacto sobre la salud. Actividad física y sostenibilidad: decisiones e impacto en la comunidad.

-Salud mental: mental: Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.

CONTRIBUCIÓN DE LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN

A los objetivos del desarrollo sostenible

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		X	X	X				X			X				

A los objetivos de la etapa

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	m
X	X	X								X	X

DESARROLLO EN LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN

De planes, programas, proyectos de Centro

<i>Plan de Digitalización</i>		<i>Plan integral de Convivencia</i>	X
<i>Plan Lectura, Escritura e investigación</i>		<i>Programa de Salud</i>	X

DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN/ES DE APRENDIZAJE

Intención educativa (puede incluir las evidencias de evaluación)

Esta Unidad de Programación se llevará a cabo a través de 2 situaciones de aprendizaje, una que contendrá el diseño de planes personales de entrenamiento y otra a la autogestión de la práctica de ejercicio físico.

Las evidencias de evaluación se basarán en trabajos escritos y aplicaciones prácticas de conocimientos.

Nº y título: 6 – Factores de Salud II		Trimestre: 2	Sesiones: 10
Relación interdisciplinar:		UP 3 y 9	
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS			
<p>2-Experimentar, disfrutar y valorar los efectos positivos que tiene la práctica regular de actividad física sobre el organismo, incidiendo especialmente en aquellos vinculados con la salud mental, para desarrollar estrategias que le permitan controlar y equilibrar sus estados emocionales y aprender a gestionar situaciones de estrés adoptando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>			
SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESC. OPERATIVOS	
<p>-Autorregulación emocional: Técnicas para reconocer indicios de estrés, ataques de ansiedad u otras situaciones potencialmente peligrosas para la salud mental. Estrategias de actuación y prevención.</p> <p>-Técnicas de respiración y práctica de métodos de respiración (apneas, respiración nasal y bucal o uso de la inspiración y espiración para regular el sistema nervioso).</p> <p>-Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de actividad, material necesario, objetivos de la preparación, técnicas y métodos de entrenamiento, actividades y similares).</p> <p>-Selección responsable y sostenible del material deportivo.</p> <p>-Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).</p> <p>-Prevención de accidentes en las prácticas realizadas y primeros auxilios de las lesiones más frecuentes como consecuencia de la actividad física.</p>	<p>2.1.-Reconoce el valor de la actividad física como herramienta para la gestión de los estados emocionales, así como su posible impacto sobre el rendimiento académico y en otros ámbitos de la vida, empleándola de manera autosuficiente.</p>	<p>STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA7, CE3.</p>	
CONTRIBUCIÓN DE LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN			

A los objetivos del desarrollo sostenible

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		X		X		X				X		X		X	X

A los objetivos de la etapa

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	m
X	X	X								X	X

DESARROLLO EN LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN

De planes, programas, proyectos de Centro

<i>Plan de Digitalización</i>		<i>Plan integral de Convivencia</i>	X
<i>Plan Lectura, Escritura e Investigación</i>		<i>Programa de Salud</i>	X

DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN/ES DE APRENDIZAJE

Intención educativa (puede incluir las evidencias de evaluación)

Esta Unidad de Programación se llevará a cabo a través de 2 situaciones de aprendizaje, una que se orientará hacia el análisis y compromiso para cambiar sus hábitos de cuidado personal y otra dedicada a la divulgación, concienciación y mejora de los hábitos saludables de la comunidad educativa.

Las evidencias de evaluación se basarán en tareas colaborativas para su demostración en público, presentaciones orales y exámenes escritos.

Nº y título: 7 - Mix deportivo III	Trimestre: 3	Sesiones: 19
---	--------------	--------------

Relación interdisciplinar:	UP 1 y 4
----------------------------	----------

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

3-Compartir prácticas y 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, para fortalecer los vínculos interpersonales y valorar el impacto de la actividad física sobre la salud social.

SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESC. OPERATIVOS
<p>-Habilidades sociales: Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. Técnicas de resolución de conflictos. Actitud empática ante los problemas que se produzcan en prácticas motrices.</p> <p>-Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en prácticas motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).</p> <p>-Diseño y práctica de propuestas originales y contextualizadas que reviertan en un beneficio de la comunidad cercana: mejora de espacios naturales (plogging, colaboración con asociaciones), fomento de la práctica deportiva (visita a centros de primaria, creación de talleres de recreo en el centro educativo), dinamización de poblaciones en riesgo de exclusión social (centros de discapacitados, residencias de ancianos, actividades dirigidas y gratuitas en parques públicos).</p>	<p>3.1.-Consolidar mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, especialmente de carácter colectivo, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p> <p>3.2.-Identificar y valorar las posibilidades de interacción social que ofrece la actividad física, reconociendo los beneficios de una práctica adecuada y regular sobre los aspectos sociales de su estado de salud.</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA7, CC3.</p>

CONTRIBUCIÓN DE LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN

A los objetivos del desarrollo sostenible

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Nº y título: 8 - Entrenamiento III		Trimestre: 3	Sesiones: 9
Relación interdisciplinar:		UP 2 y 5	
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS			
<p>1-Implementar de manera práctica, efectiva y autónoma un estilo de vida activo, sostenible y saludable, planificando y autorregulando consciente y responsablemente su actividad física a partir de una autoevaluación personal asentada en parámetros científicos y contrastables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como relacionar este estilo de vida con las diferentes salidas profesionales asociadas a la actividad física.</p>			
SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESC. OPERATIVOS	
<p>-Salud física: Programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Uso de apps para el registro y cuantificación de la actividad física. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal (por ejemplo, HIT <i>High Intensity Training</i>, <i>Crossfit</i>, etc.). Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Efectos de la actividad física sobre rendimiento académico y otras situaciones de la vida. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud.</p> <p>Métodos y técnicas de acondicionamiento físico vinculado con el mantenimiento y mejora de la salud en relación con las diferentes capacidades físicas y cualidades motrices. Patrones básicos de movimiento (tracciones, empujes, dominantes de rodilla y cadera, estabilización y fortalecimiento de <i>core</i>), métodos continuos e</p>	<p>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.</p> <p>1.2.-Reconocer la relación que existe entre la práctica de actividad física con posibles estudios posteriores del ámbito sociosanitario y educativo, entre otros, reflexionando sobre la presencia del estilo de vida activo, sostenible y saludable en futuros desempeños profesionales.</p>	<p>STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA7, CE3.</p>	

interválicos de media y alta intensidad.

-Salud social: Posibilidades de interacción social en la actividad física e impacto sobre la salud. Actividad física y sostenibilidad: decisiones e impacto en la comunidad.

-Salud mental: mental: Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.

CONTRIBUCIÓN DE LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN

A los objetivos del desarrollo sostenible

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		X	X	X				X			X				

A los objetivos de la etapa

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	m
X	X	X								X	X

DESARROLLO EN LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN

De planes, programas, proyectos de Centro

<i>Plan de Digitalización</i>		<i>Plan integral de Convivencia</i>	X
<i>Plan Lectura, Escritura e Investigación</i>		<i>Programa de Salud</i>	X

DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN/ES DE APRENDIZAJE

Intención educativa (puede incluir las evidencias de evaluación)

Esta Unidad de Programación se llevará a cabo a través de 2 situaciones de aprendizaje, una que contendrá el diseño de planes personales de entrenamiento y otra a la autogestión de la práctica de ejercicio físico.

Las evidencias de evaluación se basarán en trabajos escritos y aplicaciones prácticas de conocimientos.

Nº y título: 9 – Factores de Salud III		Trimestre: 3	Sesiones: 9
Relación interdisciplinar:		UP 3 y 6	
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS			
2-Experimentar, disfrutar y valorar los efectos positivos que tiene la práctica regular de actividad física sobre el organismo, incidiendo especialmente en aquellos vinculados con la salud mental, para desarrollar estrategias que le permitan controlar y equilibrar sus estados emocionales y aprender a gestionar situaciones de estrés adoptando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.			
SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESC. OPERATIVOS	
<p>-Autorregulación emocional: Técnicas para reconocer indicios de estrés, ataques de ansiedad u otras situaciones potencialmente peligrosas para la salud mental. Estrategias de actuación y prevención.</p> <p>-Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de actividad, material necesario, objetivos de la preparación, técnicas y métodos de entrenamiento, actividades y similares).</p> <p>-Selección responsable y sostenible del material deportivo.</p> <p>-Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).</p> <p>-Prevención de accidentes en las prácticas realizadas y primeros auxilios de las lesiones más frecuentes como consecuencia de la actividad física.</p> <p>-Técnicas de respiración y práctica de métodos de respiración (apneas, respiración nasal y bucal o uso de la inspiración y espiración para regular el sistema nervioso).</p>	<p>2.1.-Reconoce el valor de la actividad física como herramienta para la gestión de los estados emocionales, así como su posible impacto sobre el rendimiento académico y en otros ámbitos de la vida, empleándola de manera autosuficiente.</p>	<p>STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA7, CE3.</p>	
CONTRIBUCIÓN DE LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN			

A los objetivos del desarrollo sostenible																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
		X		X		X				X		X		X	X	
A los objetivos de la etapa																
a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	m					
X	X	X								X	X					
DESARROLLO EN LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN																
De planes, programas, proyectos de Centro																
<i>Plan de Digitalización</i>								<i>Plan integral de Convivencia</i>								X
<i>Plan Lectura, Escritura e investigación</i>								<i>Programa de Salud</i>								X
DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN/ES DE APRENDIZAJE																
<i>Intención educativa (puede incluir las evidencias de evaluación)</i>																
<p>Esta Unidad de Programación se llevará a cabo a través de 2 situaciones de aprendizaje, una que se orientará hacia el análisis y compromiso para cambiar sus hábitos de cuidado personal y otra dedicada a la divulgación, concienciación y mejora de los hábitos saludables de la comunidad educativa.</p> <p>Las evidencias de evaluación se basarán en tareas colaborativas para su demostración en público, presentaciones orales y exámenes escritos.</p>																

2.4/ INSTRUMENTOS, PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO DE ACUERDO CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Procedimientos de evaluación:

Autoevaluación

Coevaluación

Pruebas específicas

Intercambios Orales

Observación Sistemática

Producciones orales y escritas

Instrumentos de evaluación:

Rúbricas

Escalas de Valoración

Listas de control

Diario de Seguimiento

Baremos

Criterios de calificación:

A lo largo de las Unidades de Programación se irán planteando diversas tareas de evaluación a realizar por el alumnado. Todas estas tareas serán valoradas de 0 a 10 puntos, pero tendrán distinto peso en la calificación final. Este peso vendrá determinado por un coeficiente asignado por el docente a dicha tarea (en función de su

importancia, complejidad y peso de los criterios). Este coeficiente, junto a los criterios de cada tarea, será mostrado al alumnado con antelación para que pueda orientar su preparación previa en la dirección adecuada. Las tareas podrán tener 4 coeficientes:

- Coeficiente 1. La calificación se multiplica por 1.
- Coeficiente 2. La calificación se multiplica por 2.
- Coeficiente 3. La calificación se multiplica por 3.
- Coeficiente 4. La calificación se multiplica por 4.

Una vez se han multiplicado las calificaciones de cada tarea por el coeficiente asignado, el alumnado obtendrá un total de puntos. Para determinar la calificación final, se llevará a cabo una regla de 3 que establezca la relación entre el máximo teórico de puntos que se podría conseguir y la puntuación alcanzada por el alumnado.

*A modo de ejemplo:

Máximo total teórico de puntos: 200.

Puntuación obtenida por el alumnado: 100.

Transformación en calificación numérica del alumnado: 5 puntos.

-Mecanismos de recuperación:

En caso de que el alumnado no consiga llegar a 5 puntos, se aplicarán tareas alternativas orientadas a superar las dificultades observadas.

-Establecimiento de protocolo ante el no desarrollo de una evidencia:

Si después de un tiempo se pudiera desarrollar la misma evidencia, no habrá ninguna modificación en los procedimientos de evaluación.

Si la configuración de la tarea no permite su aplicación posterior, se aplicará una evidencia alternativa, de carácter individual y adaptada a la situación personal del alumnado.

2.5/ MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

Alumnado con enfermedad o lesiones de larga duración:

A lo largo del curso, en caso de que algún alumno padezca alguna enfermedad o lesión repentina de larga duración (p.ej. rotura LCA) que le imposibilite la realización de una o varias tareas de aprendizaje, tomaremos las siguientes medidas:

-En primer lugar debemos recurrir a las adaptaciones de acceso al currículo (recursos humanos, materiales y organizativos), de manera que pueda acceder a los mismos elementos curriculares que el resto de los compañeros.

-En caso de que esta adaptación no fuera suficiente para el normal seguimiento de la clase, procederemos a modificar los objetivos que perseguimos en la clase, ofreciendo una alternativa educativa para que el alumno pueda mejorar otras capacidades relacionadas con los contenidos de las clases.

Alumnado con enfermedad o lesión de corta duración:

En caso de que la lesión o enfermedad (esguince, catarro, dolores puntuales) comprenda un periodo corto de tiempo, se debe justificar la misma e incluir las consecuencias que conlleva. El profesor buscará alternativas a la práctica y en caso de que se incluyan tareas específicas de evaluación acordará con el alumno la realización de las mismas en otras fechas.

Alumnado con alto porcentaje de faltas de asistencia:

En cuanto al alumnado que acumula más del 15% de faltas del total de nuestra materia no podemos modificar o vincular su nota a la asistencia, sino que lo haremos respecto a los mismos criterios de evaluación que para el resto de sus compañeros, pero pudiendo adaptar los procedimientos e instrumentos de evaluación de la manera más ajustada al contenido y a la situación del alumno en cuestión.

Alumnado que se incorpora una vez iniciado el curso:

En caso de que recibamos algún alumno con el curso ya iniciado debemos trabajar para favorecer su integración, sobre todo con recursos metodológicos: a través de trabajo cooperativo, reforzando positivamente sus puntos fuertes y respuestas, pronunciando su nombre varias veces durante la clase e incluso pidiendo la colaboración de alumnos con liderazgo. Sus calificaciones de otro centro serán tenidas en cuenta y se integrarán dentro del normal desarrollo del curso. En el momento en que se incorpore seguirá la misma dinámica que sus compañeros, pero reforzando puntualmente aquellas lagunas que pudiera tener debidas a la pérdida de los primeros meses de clase.

Detección y actuación ante dificultades de aprendizaje:

Tan pronto como se detecten dificultades de aprendizaje en cualquier alumno o alumna pondremos en marcha medidas de carácter ordinario, adecuando la presente programación didáctica a sus necesidades y adaptando actividades, metodología o tiempos de trabajo. A lo largo de las diferentes unidades de programación debemos prever mecanismos para detectar y actuar en caso de que aparezcan estos problemas.

Programa de refuerzo para alumnado que promociona con la materia suspensa:

Este programa se organizará para cada alumno o alumna teniendo en cuenta las dificultades de aprendizaje que motivaron la no superación de la materia. Se detallarán de forma específica para cada alumno las tareas a realizar para superar los indicadores que motivaron la no superación de la materia. Se podrán incluir: trabajos teóricos, producciones grabadas, pruebas específicas, intercambios orales con el profesor, análisis de videos sobre técnica, táctica, reglamento, etc. El alumnado deberá ir superando las evaluaciones parciales que el profesorado haya determinado, informando al tutor, al menos trimestralmente sobre la evolución del alumnado.

2.6/ CONSENSO METODOLÓGICO, RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES CURRICULARES

La carga conceptual y académica se reducirá en favor de la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos previamente. Se trata, pues, de ofrecer al alumnado un espacio y un tiempo donde poner en funcionamiento

los engranajes, hábitos y estrategias que aseguran el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable. Para ello, en esta ocasión, se opta por un planteamiento mucho más utilitario, que se aleje de los enfoques de descubrimiento o simple experimentación motriz. Se busca, por tanto, dar sentido y funcionalidad a los aprendizajes a través de su puesta en práctica. Esta orientación no debe ser entendida en ningún caso como una llamada al rendimiento motor en términos agonísticos o competitivos. Al contrario, lo que se pretende, más bien, es lograr que los aprendizajes adquiridos en cursos anteriores consoliden su aplicabilidad proporcionando espacios y momentos en los que ponerlos en funcionamiento para que puedan contribuir de manera efectiva (y no solo teórica) a la calidad de vida y a la salud individual de los estudiantes.

Las formas en las que los docentes concreten y lleven a la práctica estos conocimientos y experiencias condicionarán en gran medida el éxito o el fracaso de la propuesta; de ahí la importancia de actualizar también de manera simultánea y coordinada los enfoques metodológicos para así asegurar aprendizajes verdaderamente significativos, funcionales y duraderos.

RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES CURRICULARES

Recursos didácticos	Referencia	Presentaciones, vídeos, fichas, etc.
	Forma de acceso	Aportados por el profesorado o el alumnado.
Recursos digitales	Referencia	Canales de redes sociales y Alexia.
	Forma de acceso	Visita por parte del alumnado a las diversas plataformas.
Materiales curriculares	Referencia	Apuntes elaborados de manera colaborativa por el alumnado. Presentaciones en .pdf utilizadas por el docente.
	Forma de acceso	Envíos vía email corporativo.
Otros	Referencia	Materiales deportivos y de entrenamiento.
	Forma de acceso	Aportados por el Departamento de Educación Física.

2.7/ ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Nombre	Fecha estimada	Vinculación con UP	Breve descripción
Salida al medio natural	Después de EBAU	NO	Salida al camping de Sesimbra, pernocta y actividad deportiva por la zona.

2.8/ INTEGRACIÓN CURRICULAR DE LOS PLANES, PROGRAMAS O PROYECTOS DE CENTRO

PROGRAMA DE CENTRO	CONEXIÓN CURRICULAR	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN
Programa de Salud	Saberes básicos relacionados con la elaboración de planes de salud, autoentrenamiento, higiene individual, hábitos de salud colectiva, prevención de hábitos nocivos y lesiones, etc.	2, 3, 5, 6, 8 y 9.
Plan de Convivencia	Trabajo colaborativo en las actividades físicas de cara a prevenir y solucionar pacíficamente los conflictos.	1, 4 y 7.

2.9/ PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA, DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

Fecha de la evaluación			
INDICADORES DE LOGRO		1 2 3	PROPUESTAS DE MEJORA
TEMPORALIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN		Poner número	(sólo en 1 y 2)
1	Mi práctica docente se ha ido apoyando en esta programación.		
2	La secuencia y temporalización de Unidades es adecuada.		

3	La programación cierra los aspectos importantes pero es flexible y abierta a modificaciones a lo largo del curso.		
ORGANIZACIÓN DE LOS ESPACIOS EDUCATIVOS			
4	La distribución de la clase favorece la participación del alumnado.		
USO DE RECURSOS			
5	Se utilizan recursos didácticos variados.		
METODOLOGÍA EN EL AULA			
6	Se utilizan metodologías activas, actividades significativas y tareas variadas.		
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			
7	Se realizan actividades multinivel para dar respuesta a los distintos ritmos de aprendizaje		
8	La programación respeta los principios del DUA.		
EVALUACIÓN			
9	Se utilizan procedimientos de evaluación variados.		
10	He respetado los criterios de calificación incluidos en la programación.		

APARTADO 3 – PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA (1º, 2º, 3º, 4º ESO y 1º Bachillerato)

3.1/ PUNTO DE PARTIDA. ANÁLISIS SOCIOEDUCATIVO DE LA MATERIA E INTEGRACIÓN EN LA ETAPA EN BASE A LO ESTABLECIDO EN EL PROYECTO EDUCATIVO

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes eco socialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje.

La Educación Física en Bachillerato plantea dos líneas de evolución claras. La primera, dar continuidad al trabajo realizado en la educación obligatoria y a los retos clave que en ella se abordaron, como, por ejemplo, que el alumnado consolidase un estilo de vida activo, disfrutase de su propia corporalidad y de las manifestaciones culturales de carácter motor, desarrollase activamente actitudes eco socialmente responsables o afianzase el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea competente desde un punto de vista motriz, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial del propio aprendizaje. En segundo lugar, en esta etapa, la materia adopta un carácter propedéutico. En este sentido, la evolución que en la última década han experimentado la actividad física, el deporte, la salud y el uso del tiempo libre, explica el incremento exponencial que se ha producido en la oferta de titulaciones y opciones laborales relacionadas con la misma. La materia tratará de presentar una amplia gama de alternativas representativas de la versatilidad de la disciplina que sirva para acercar al alumnado a esta serie de profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas.

3.2/ SECUENCIACIÓN TEMPORAL DEL CURRÍCULO EN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH
Juegos cooperativos	Desafíos físicos grupales	Retos cooperativos	Retos cooperativos	Entrenamiento 2
Voleibol (DE)	Juegos de ritmo carrera	Conozcamos nuestro cuerpo	Entrenamiento 1	Técnicas relajación
Pinfuvote/Floorball	Baile	Balonmano / Voleibol (DE)	Yoga/Respiración	Voleibol Cooperativo

Combas cooperativas	Fútbol Americano	Juegos atléticos	Deportes del mundo	Deportes tradicionales
Acroyoga	Beisbol	Juegos tradicionales	Acrosport 1	Judo
Palas	Colpbol	Tenis Mesa	Deportes Adaptados	Multiraqueta
Circo	Pádel	Baile Latino	Bádminton	Acrosport 2
Recapacicla	Baloncesto /Voleibol (DE)	Balankorf	Primeros Auxilios Dramatizados	Recapacicla
Juegos de pistas	Deporte Orientación	Inteligencia motriz	Escalada	Baloncesto
Senderismo	Carrera Orientación	Senderismo	Escalada	Kayak
Deporte escolar: Voleibol (1º, 2º y 3º ESO)				
Deporte adaptado (1º y 2º Bachillerato)				

3.3/ MAPA CURRICULAR Y EDUCATIVO DE CADA UNA DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN INTEGRADAS EN CADA CURSO

1º ESO	
Competencia específica 1	
Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
<p>1.1/ Diseñar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo.</p> <p>1.2/ Conocer, reproducir e integrar procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3/ Identificar riesgos y situaciones de peligro durante la práctica de actividad física, para poder actuar ante ellas preventivamente, evitando posibles lesiones o accidentes.</p> <p>1.4/ Conocer algunos protocolos básicos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.</p> <p>1.5/ Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos inapropiados relacionados con el ámbito corporal, la actividad física y el deporte, tienen en nuestra salud y en la convivencia, evitando activamente su reproducción.</p> <p>1.6/ Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales sencillas, reconociendo su potencial en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p>	<p>-Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.</p> <p>-Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.</p> <p>-Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</p> <p>-Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de actividad física individual y grupal en base a criterios de lógica, superación personal, respeto al rival y motivación.</p> <p>-Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</p> <p>-La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p> <p>-Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía.</p> <p>-Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Protocolo 112.</p> <p>Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer).</p>
Competencia específica 2	
Criterios de Evaluación	Saberes Básicos

2.1/ Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo comenzando a plantear mecanismos que reconduzcan los procesos de trabajo inapropiados, e incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación 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, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3/ Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.

-Toma de decisiones: adecuación de la acción motriz a las demandas de la tarea en situaciones motrices individuales. Selección de la acción personal en coordinación con las realizadas por los compañeros en la resolución de situaciones/tareas motrices cooperativas. Toma de iniciativa personal y adecuación a las acciones para contrarrestar las realizadas por el adversario en situaciones motrices de oposición dentro de juegos de persecución, situaciones de interacción con uso de un móvil y situaciones de combate. Uso de principios tácticos individuales y de equipo tanto de defensa como de ataque, en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de cancha dividida y de invasión.

-Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: adecuación de los elementos propios del esquema corporal, puesta en juego, en situaciones motrices contextualizadas, de la percepción y organización espacial, temporal y espaciotemporal, así como de la coordinación dinámica general y de la coordinación viso motriz.

-Capacidades condicionales: desarrollo de la velocidad y de la flexibilidad, integrando esta última en prácticas motrices.

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

-Creatividad motriz: búsqueda de diferentes soluciones en retos y en situaciones- problema.

-Valoración de los entornos en teniendo en cuenta si presenta una accesibilidad universal y permite una movilidad activa, autónoma y segura.

Competencia específica 3

Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
<p>3.1/ Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas.</p> <p>3.2/ Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, iniciándose en la participación en los procesos de toma de decisiones.</p> <p>3.3/ Hacer uso de habilidades sociales, estrategias 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, mostrando una</p>	<p>-Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.</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.</p> <p>-Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, cultura, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p>-Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas y sus implicaciones culturales.</p>

actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos.

Competencia específica 4

Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
<p>4.1/ Participar en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación.</p> <p>4.2/ Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</p> <p>4.3/ Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.</p>	<p>-Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo asociada a procesos de autoevaluación.</p> <p>-Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte.</p> <p>-Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural, así como las propias del entorno. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</p> <p>-Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.</p>

Competencia específica 5

Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
<p>5.1/ Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir.</p> <p>5.2/ Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales.</p>	<p>-Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> <p>-La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Identificación y uso de carriles bici en el entorno próximo.</p> <p>-Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (<i>parkour</i>, <i>skate</i> o similares).</p> <p>-Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: riesgo real y riesgo percibido en situaciones físico-deportivas. Normas de seguridad individuales.</p> <p>-Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.</p> <p>-Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>

2º ESO	
Competencia específica 1	
Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
<p>1.1/ Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2/ Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3/ Adoptar de manera responsable 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.</p> <p>1.4/ Interiorizar protocolos básicos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, practicando la reacción ante accidentes leves y aplicando medidas básicas de primeros auxilios.</p> <p>1.5/ Identificar y evitar reproducir estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, adoptando actitudes comprometidas con la salud y el bienestar individual y colectivo.</p> <p>1.6/ Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p>	<p>-Salud física: adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> <p>-Salud social: análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz.</p> <p>-Salud mental: reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.</p>
Competencia específica 2	

Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
<p>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.</p> <p>2.2/ Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</p> <p>2.3/ Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas.</p>	<p>-Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>-Prevención de accidentes en las prácticas motrices: Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</p> <p>-Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB).</p> <p>-Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>-Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p> <p>-Capacidades condicionales: desarrollo sistematizado de la resistencia aeróbica y de la flexibilidad.</p> <p>-Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico- deportivas seleccionadas.</p> <p>-Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>-Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura</p>
Competencia específica 3	
Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
<p>3.1/ Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas y evitando la competitividad desmedida.</p> <p>3.2/ Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones</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: estrategias de resolución de conflictos en entornos físico- deportivos.</p>

motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3/ Emplear con progresiva autonomía de habilidades sociales, estrategias 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, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

-Respeto a las reglas: funciones de arbitraje deportivo.
 -Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, cultura, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).
 Asertividad y autocuidado.

Competencia específica 4

Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
<p>4.1/ Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico- expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p> <p>4.2/ Adoptar puntos de vista críticos hacia actividades, formas de proceder o comportamientos sexistas o estereotipados vinculados a distintas manifestaciones deportivas, implicándose activamente en erradicarlos o no reproducirlos de su entorno próximo o cotidiano.</p> <p>4.3/ Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas.</p>	<p>-Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural, así como las propias del entorno. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</p> <p>-Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas de interpretación.</p> <p>-Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo asociada a procesos de autoevaluación y coevaluación.</p> <p>-Deporte y perspectiva de género: igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).</p> <p>-Influencia del deporte en la cultura actual: impacto social, aspectos positivos y negativos.</p>

Competencia específica 5

Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
-------------------------	-----------------

<p>5.1/ Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible y siendo conscientes de su huella ecológica.</p>	<p>-Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p>
<p>5.2/ Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p>-La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Rutas pintorescas y lugares de interés en el entorno próximo de fácil acceso o recorrido en bicicleta.</p> <p>-Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (<i>parkour</i>, <i>skate</i> o similares).</p> <p>-Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. Normas de seguridad individuales y colectivas.</p> <p>-Consumo responsable: huella ecológica de las actividades en el medio natural y urbano. Identificación de carencias y necesidades a nivel de dotación, equipamiento urbano (papeleras, bancos, barreras de tráfico, etc.).</p> <p>-Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>

3º ESO	
Competencia específica 1	
Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
<p>1.1/ Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2/ Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3/ Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de</p>	<p>-Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica). Educación postural: ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).</p> <p>-Salud social: análisis crítico de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p> <p>-Salud mental: efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).</p> <p>-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.</p> <p>-Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</p>

actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.4/ Saber cómo reaccionar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.

1.5/ Rechazar los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, adoptando actitudes comprometidas con la salud y el bienestar individual y colectivo.

1.6/ Conocer y manejar, en condiciones de seguridad, aplicaciones digitales para la gestión y la planificación de la actividad física y el deporte.

-Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

-Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).

Competencia específica 2

Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
<p>2.1/ Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, procurando conseguir una participación equitativa e incorporando estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2/ Mostrar habilidades para la adaptación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.3/ Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p>	<p>-Toma de decisiones: selección de acciones que permitan adaptarse a las condiciones del entorno y a las demandas de la tarea en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices desde un planteamiento previo de la acción para la resolución de situaciones motrices cooperativas. Uso de principios tácticos de defensa y de ataque (sobrecargar y cambiar, alternar la zona de envío del móvil para obligar a desplazarse al adversario...) en situaciones de oposición dentro de juegos de persecución, situaciones de interacción con uso de un móvil. Anticipación de la acción y toma de iniciativa en función de la situación en contextos de oposición por contacto. Utilización de estrategias previas de ataque y defensa, así como de decisiones tácticas ante las condiciones cambiantes en contexto de juego, dentro de situaciones motrices de colaboración-oposición, por persecución, de bateo y carrera, muro y cancha dividida e invasión.</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 para resolverla adecuadamente.</p> <p>-Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Inicio a planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Aproximación a los sistemas de entrenamiento.</p>

- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico- deportivas: identificación y corrección de errores comunes.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema y resolución de las mismas buscando diversidad de soluciones adecuadas al contexto y originales.
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

Competencia específica 3

Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
<p>3.1/ Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>3.2/ Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles y la gestión del tiempo de práctica.</p> <p>3.3/ Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y comenzando a posicionarse activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. -Habilidades sociales: estrategias de negociación en contextos motrices. -Respeto a las reglas: deportividad en la derrota, aceptación de normas y resultados. -Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, cultura, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

Competencia específica 4

Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
-------------------------	-----------------

4.1/ Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales.

4.2/ Comenzar a 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.

4.3/ Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas.

-Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural, así como las propias del entorno. Los deportes como seña de identidad cultural.

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

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

Participación en espectáculos y eventos artístico-expresivos ante otras personas.

-Deporte y perspectiva de género: estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

-Influencia del deporte en la cultura actual: impacto económico, aspectos positivos y negativos.

Competencia específica 5

Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
<p>5.1/ Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible e implicándose activamente en su conservación.</p> <p>5.2/ Explorar y practicar nuevas actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p>-Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> <p>-La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Análisis objetivo e identificación de necesidades del municipio en relación con vías ciclistas.</p> <p>-Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (<i>crossfit</i>, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).</p> <p>-Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Responsabilidad en la prevención y control de riesgos de la propia actividad.</p> <p>-Diseño de nuevas prácticas físicas (o alternativas a partir de una conocida) en el medio natural y urbano.</p> <p>-Consumo responsable: dinámicas de concienciación (propia y hacia otros) a través de las prácticas de actividad física en entornos urbanos y naturales.</p> <p>-Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>

4º ESO	
Competencia específica 1	
Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
<p>1.1/ Autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2/ Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, adaptándose a las situaciones personales y contextos en los que se desarrollen.</p> <p>1.3/ Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.4/ Reaccionar y actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> <p>1.5/ Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p>1.6/ Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando diversos factores.</p>	<p>-Salud física: autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentos no saludables y similares. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <p>-Salud social: suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.</p> <p>-Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</p> <p>-Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>-Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>-Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</p>

Competencia específica 2

Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
<p>2.1/ Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equitativa, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2/ Mostrar habilidades para la adaptación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.3/ Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p>	<p>–Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción 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.</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 para resolverla adecuadamente.</p> <p>-Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p> <p>-Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico- deportivas: profundización, identificación y corrección de errores.</p> <p>-Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.</p> <p>-Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impiden o dificultan la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial: actitud crítica y toma de iniciativa hacia el cambio constructivo.</p>

Competencia específica 3

Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
<p>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</p>	<p>-Autorregulación emocional: habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>-Habilidades sociales: estrategias de mediación en contextos motrices.</p> <p>-Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p>-Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos</p>

al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2/ Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos propuestos por el alumnado 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.

3.3/ Mostrar actitudes proactivas de entendimiento con otros participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

violentos, discriminación por cuestiones de género, cultura, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

Competencia específica 4

Criterios de Evaluación

Saberes Básicos

4.1/ Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.

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, ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico- deportivo.

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

–Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural, así como las propias del entorno. Los deportes como seña de identidad cultural.

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

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

Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

–Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Análisis crítico.

–Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos.

Competencia específica 5

Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
<p>5.1/ Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la concienciación, conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>5.2/ Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p>–Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> <p>–La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Análisis crítico de los equipamientos del municipio para el fomento del desplazamiento en bicicleta (servicios de alquiler de bicicletas, aplicaciones digitales sobre el tráfico, etc.).</p> <p>–Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (<i>crossfit</i>, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).</p> <p>–Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Responsabilidad en la prevención y control de riesgos de la propia actividad, del entorno y de los participantes.</p> <p>–Diseño y organización de nuevas prácticas físicas (o alternativas a partir de una conocida) en el medio natural y urbano.</p>

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

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

1º BACHILLERATO

Competencia específica 1

Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
<p>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.</p> <p>1.2/ Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.</p> <p>1.3/ Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</p> <p>1.4/ Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e</p>	<p>-Salud física: Programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del <i>core</i> (zona media o lumbopélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.</p> <p>-Salud social: Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.</p> <p>-Salud mental: Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.</p>

independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.

1.5/ Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

Competencia específica 2

Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
<p>2.2/ 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.</p> <p>2.3/ Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p>2.4/ Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares). -Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. -Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). -Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad. -Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: Proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín). -Protocolos ante alertas escolares.

Competencia específica 3

Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
<p>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</p>	<p>-Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las</p>

interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

3.2/ Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.

3.3/ Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

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

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

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

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

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

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

-Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: *fair-play*

financiero, coeducación en deporte base y similares.

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

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

Competencia específica 4

Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
<p>4.1/ Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que</p>	<p>-Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural, así como los propios del entorno: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.</p> <p>-Técnicas específicas de expresión corporal.</p> <p>-Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico- expresiva.</p>

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 y compañeras u otros miembros de la comunidad.

- Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico- deportivos. Presencia en medios de comunicación.
- Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

Competencia específica 5

Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
<p>5.1/ Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>5.2/ Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. -Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. -Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares). -Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos. -Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc. -Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

3.4/ INSTRUMENTOS, PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO DE ACUERDO CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1º ESO			
UNIDAD PROGR	PROCEDIMIENTO EVALUACIÓN	INSTRUMENTO EVALUACIÓN	CRITERIOS CALIFICACIÓN
1	Prueba específica	Baremo	10%
2	Observación sistemática	Lista de control	10%
3	Prueba específica	Escala Numérica	10%
4	Autoevaluación	Rúbrica	10%
5	Análisis Producción	Escala Graduada	10%
6	Coevaluación	Rúbrica	10%
7	Coevaluación	Rúbrica	10%
8	Análisis Producción	Escala de Valoración Diferenc.	10%
9	Prueba específica	Escala Numérica	10%
10	Coevaluación	Escala Graduada	10%

2º ESO			
UNIDAD PROGR	PROCEDIMIENTO EVALUACIÓN	INSTRUMENTO EVALUACIÓN	CRITERIOS CALIFICACIÓN
1	Prueba específica	Baremo	10%
2	Observación sistemática	Lista de control	10%
3	Prueba específica	Escala Numérica	10%
4	Autoevaluación	Rúbrica	10%
5	Prueba específica	Lista de control	10%
6	Coevaluación	Rúbrica	10%
7	Coevaluación	Rúbrica	10%
8	Análisis Producción	Escala de Valoración Dif.	10%
9	Observación Sistemática	Diario de Seguimiento	10%
10	Coevaluación	Escala Graduada	10%

3º ESO			
UNIDAD PROGR	PROCEDIMIENTO EVALUACIÓN	INSTRUMENTO EVALUACIÓN	CRITERIOS CALIFICACIÓN
1	Prueba específica	Baremo	10%
2	Coevaluación	Escala Mixta	10%
3	Análisis Producción	Escala de Valoración Dif.	10%
4	Autoevaluación	Lista de Control	10%
5	Análisis Producción	Escala Graduada	10%
6	Coevaluación	Rúbrica	10%
7	Observación Sistemática	Diario de Seguimiento	10%
8	Análisis Producción	Rúbrica	10%
9	Prueba específica	Lista de control	10%
10	Coevaluación	Rúbrica	10%

4º ESO			
UNIDAD PROGR	PROCEDIMIENTO EVALUACIÓN	INSTRUMENTO EVALUACIÓN	CRITERIOS CALIFICACIÓN
1	Prueba específica	Baremo	10%
2	Coevaluación	Escala Mixta	10%
3	Análisis Producción	Rúbrica	10%
4	Prueba específica	Escala Verbal	10%
5	Observación Sistemática	Diario de Seguimiento	10%
6	Coevaluación	Rúbrica	10%
7	Coevaluación	Rúbrica	10%
8	Análisis Producción	Rúbrica	10%
9	Autoevaluación	Lista de control	10%
10	Prueba Específica	Escala graduada	10%

1º BACHILLERATO			
UNIDAD PROGR	PROCEDIMIENTO EVALUACIÓN	INSTRUMENTO EVALUACIÓN	CRITERIOS CALIFICACIÓN
1	Análisis Producción	Rúbrica	10%
2	Observación Sistemática	Diario de Seguimiento	10%
3	Prueba Específica	Lista de Control	10%
4	Análisis Producción	Rúbrica	10%
5	Coevaluación	Escala de Valoración Dif.	10%
6	Observación Sistemática	Diario de Seguimiento	10%
7	Análisis Producción	Escala Graduada	10%
8	Análisis Producción	Rúbrica	10%
9	Análisis Producción	Escala Graduada	10%
10	Intercambio Oral	Lista de Control y Escala Verbal	10%

3.5/ MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

Alumnado con enfermedad o lesiones de larga duración:

A lo largo del curso, en caso de que algún alumno padezca alguna enfermedad o lesión repentina de larga duración (p.ej. rotura LCA) que le imposibilite la realización de una o varias tareas de aprendizaje, tomaremos las siguientes medidas:

-En primer lugar debemos recurrir a las adaptaciones de acceso al currículo (recursos humanos, materiales y organizativos), de manera que pueda acceder a los mismos elementos curriculares que el resto de los compañeros.

-En caso de que esta adaptación no fuera suficiente para el normal seguimiento de la clase, procederemos a modificar los objetivos que perseguimos en la clase, ofreciendo una alternativa educativa para que el alumno pueda mejorar otras capacidades relacionadas con los contenidos de las clases.

Alumnado con enfermedad o lesión de corta duración:

En caso de que la lesión o enfermedad (esguince, catarro, dolores puntuales) comprenda un periodo corto de tiempo, se debe justificar la misma e incluir las consecuencias que conlleva. El profesor buscará alternativas a la práctica y en caso de que se incluyan tareas específicas de evaluación acordará con el alumno la realización de las mismas en otras fechas.

Alumnado con alto porcentaje de faltas de asistencia:

En cuanto al alumnado que acumula más del 15% de faltas del total de nuestra materia no podemos modificar o vincular su nota a la asistencia, sino que lo haremos respecto a los mismos criterios de evaluación que para el resto de sus compañeros, pero pudiendo adaptar los procedimientos e instrumentos de evaluación de la manera más ajustada al contenido y a la situación del alumno en cuestión.

Alumnado que se incorpora una vez iniciado el curso:

En caso de que recibamos algún alumno con el curso ya iniciado debemos trabajar para favorecer su integración, sobre todo con recursos metodológicos: a través de trabajo cooperativo, reforzando positivamente sus puntos fuertes y respuestas, pronunciando su nombre varias veces durante la clase e incluso pidiendo la colaboración de alumnos con liderazgo. Sus calificaciones de otro centro serán tenidas en cuenta y se integrarán dentro del normal desarrollo del curso. En el momento en que se incorpore seguirá la misma dinámica que sus compañeros, pero reforzando puntualmente aquellas lagunas que pudiera tener debidas a la pérdida de los primeros meses de clase.

Detección y actuación ante dificultades de aprendizaje:

Tan pronto como se detecten dificultades de aprendizaje en cualquier alumno o alumna pondremos en marcha medidas de carácter ordinario, adecuando la presente programación didáctica a sus necesidades y adaptando actividades, metodología o tiempos de trabajo. A lo largo de las diferentes unidades de programación debemos prever mecanismos para detectar y actuar en caso de que aparezcan estos problemas.

Programa de refuerzo para alumnado que promociona con la materia suspensa:

Este programa se organizará para cada alumno o alumna teniendo en cuenta las dificultades de aprendizaje que motivaron la no superación de la materia. Se detallarán de forma específica para cada alumno las tareas a realizar para superar los indicadores que motivaron la no superación de la materia. Se podrán incluir: trabajos teóricos, producciones grabadas, pruebas específicas, intercambios orales con el profesor, análisis de videos sobre técnica, táctica, reglamento, etc. El alumnado deberá ir superando las evaluaciones parciales que el profesorado haya determinado, informando al tutor, al menos trimestralmente sobre la evolución del alumnado.

3.6/ CONSENSO METODOLÓGICO, RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES CURRICULARES

La etapa de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato supone un verdadero desafío para la materia de Educación Física. El alumnado de estas edades comienza ya a definir por sí mismo sus estilos de vida y a tomar decisiones que condicionan su salud, así como los usos que le da a su corporalidad. Resulta, pues, de vital importancia conseguir que los aprendizajes adquiridos en las etapas anteriores encuentren su continuidad en este nuevo periodo, ahondando especialmente en su utilidad, significatividad y funcionalidad. Es, por tanto, necesario ir más allá de enfoques exclusivamente lúdicos o de experimentación motriz para ampliar las posibilidades de la motricidad y sus distintas manifestaciones. Al finalizar Bachillerato, último periodo de la Educación Física obligatoria, es fundamental que se les haga plenamente conscientes de las consecuencias de sus decisiones desde el ámbito que nos ocupa.

A la necesidad de implantar un estilo de vida activo entre los escolares o a la pertinencia de asegurar un amplio bagaje motor a través de prácticas motrices variadas, se unen necesidades como la intervención consciente en la propia organización de la actividad física, la autorregulación emocional o la forma en la que se gestionan las interacciones sociales en situaciones de carácter motor, entre otros. Las formas en las que los profesores y profesoras concreten y lleven a la práctica estos conocimientos y experiencias condicionarán

en gran medida el éxito o el fracaso de la propuesta: de ahí la importancia de adecuar los enfoques metodológicos para así asegurar la adquisición de aprendizajes verdaderamente significativos, funcionales y duraderos.

Estas orientaciones metodológicas y de evaluación posibilitarán que las situaciones de aprendizaje que se diseñen se encuentren alineadas con los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje, permitiendo aprender a aprender y sentar las bases para el aprendizaje a lo largo de la vida, fomentando procesos pedagógicos y didácticos flexibles y accesibles que se ajusten a las necesidades, las características y los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado.

El profesorado deberá diseñar y adaptar las prácticas a sus necesidades, según los espacios disponibles, las características de su alumnado y, obviamente, los saberes que se vayan a desarrollar. Para ello, sin embargo, es recomendable atender a una serie de principios de procedimiento docente que aseguren la calidad y profesionalidad de las actuaciones. En el caso de Educación Física, cabría destacar la relevancia y significatividad de los aprendizajes, la reflexión constante, el enfoque globalizado, el carácter formativo, la contextualización, viabilidad, variabilidad y transferibilidad de las propuestas, la generación de autonomía y autorregulación, la autenticidad y el carácter ético del proceso de aprendizaje seguido.

Estrategias, técnicas, recursos y modelos pedagógicos:

Entre las estrategias, técnicas o recursos metodológicos más interesantes para aplicar en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria adquieren especial relevancia los retos y desafíos físicos cooperativos y de carácter emocional, el aprendizaje basado en problemas o los proyectos personales o cooperativos. Entre los modelos pedagógicos, cabría destacar algunos con un largo recorrido como el aprendizaje cooperativo, la educación deportiva, el de responsabilidad personal y social o el modelo comprensivo, así como otros de carácter emergente, como la educación-aventura, el de autoconstrucción, el estilo actitudinal, el ludo técnico, la educación para la salud o el aprendizaje-servicio.

Además, el empleo de herramientas digitales en Educación Física permitirá, en determinadas situaciones de aprendizaje relacionadas con el estilo de activo o con el medio natural, entre otras, posibilitar una atención más individualizada y personalizada y reconocer los logros adquiridos e implicar y motivar al alumnado en su proceso de aprendizaje para que este pueda ser más significativo y duradero.

Procesos de reflexión y experimentación motriz:

En este sentido, las singularidades propias del alumnado de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria nos sitúan ante la necesidad de dar respuesta en la práctica a sus demandas en relación con todo lo que rodea a la motricidad, desde los aspectos más básicos vinculados con las propias técnicas deportivas, los argumentos científicos que sustentan las prácticas, o los elementos que condicionan la propia salud, hasta las funciones que adopta la motricidad en las sociedades actuales, sus posibilidades en los contextos cercanos al centro, o el papel que desempeña la materia en la perpetuación de estereotipos vinculados al cuerpo y al género. Estos escenarios deberán abordarse desde una perspectiva multidisciplinar que aborde, entre otras capacidades, el compromiso motor, que asegure una suficiente práctica y experimentación motriz en todos estos ámbitos, así como el compromiso cognitivo, que garantice la implicación del alumnado en procesos de reflexión en los que tenga que comprender la situación para poder responder ante ella. El profesorado deberá, en la medida de lo posible, evitar posicionarse antes de tiempo, pues es más importante que el alumnado sepa construir su propia opinión o actuación al respecto a partir de procesos reflexivos basados en evidencias que la propia posición en sí. Y todo ello sin olvidar el resto de capacidades. Este conjunto de necesidades puede encontrar en los debates y las prácticas reflexivas semiestructuradas un verdadero aliado para dinamizar las sesiones y los saberes que en ellas se movilizan.

Es importante resaltar también que se dejará de lado el trabajo de lo afectivo-motivacional, las relaciones interpersonales o la inserción social como claves en el desarrollo integral del individuo, desde el ámbito motriz.

Autonomía, independencia y responsabilidad:

Paralelamente, todas aquellas prácticas que trasladen progresivamente más responsabilidades al alumnado también contribuirán a hacer que los aprendizajes tengan una mayor funcionalidad, especialmente a través de la autogestión y autorregulación de la práctica de actividad física (incluyendo todo lo que tenga que ver con la propia práctica deportiva, pero también aquellas otras situaciones de carácter expresivo en las que el cuerpo se vea implicado). Esta medida proporcionará una mayor independencia y autonomía al alumnado, lo que, a la postre, terminará dotando de más sentido a sus aprendizajes. Las nuevas tecnologías y aplicaciones digitales permiten en la actualidad realizar un seguimiento detallado de todos estos aspectos relacionados con la motricidad para conocer el estado real de la propia condición física y actuar en consecuencia, más allá del propio rendimiento personal, muy en línea con el modelo de responsabilidad personal y social.

Gestión emocional y cohesión grupal:

Especialmente interesante resulta en esta etapa hacer uso de los retos de carácter emocional, que permitan al alumnado conocer sus límites, sus miedos y sus inseguridades para poder comenzar a superarlos. El cuerpo y la motricidad tiene un impacto muy elevado en la autoestima y el autoconcepto, especialmente durante la adolescencia, por lo que actuaciones en esta línea contribuirán a consolidar una imagen de sí mismo más realista y fortalecida. La regulación emocional, así como la gestión de las propias relaciones que se sucedan en contextos de práctica motriz, adquiere una gran importancia en esta etapa. La utilización de diferentes modelos, como el aprendizaje cooperativo, el aprendizaje-servicio o el estilo actitudinal ayudarán a lograr experiencias de éxito que impliquen a todo el alumnado, evitando la aparición de situaciones de indefensión aprendida y contribuyendo a la cohesión grupal.

Funcionalidad de los aprendizajes y transferencia a la vida:

El enfoque funcional que deberían adoptar los saberes a lo largo de esta etapa favorecerá la transferencia de la Educación Física hacia la calle y hacia la sociedad. En este contexto, supone de gran ayuda contar con la posibilidad de desarrollar proyectos basados en el enfoque de aprendizaje-servicio que, si bien ya podrían constituir una realidad en etapas anteriores, es a partir de la etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria donde realmente se pueden comenzar a aprovechar en todo su potencial para impregnar de sentido comunitario y ético todos los aprendizajes adquiridos. Esta oportunidad resulta especialmente interesante dada la estrecha vinculación de la materia con los objetivos de desarrollo sostenible (ODS), algo que también enlaza con las prácticas en el medio natural y en los entornos cercanos al centro.

Juegos y deportes desde el marco comprensivo:

Desde el análisis de la lógica interna de la acción motriz también será posible contar con estrategias y modelos metodológicos que ayuden al alumnado a implicarse en ciclos de acción-reflexión-acción que les permitan comprender mejor cada situación para elaborar respuestas motrices más adaptadas y eficaces. Los deportes – especialmente de oposición o de colaboración-oposición–, desde la introducción de juegos modificados, podrían ser abordados desde el modelo de enseñanza para la comprensión, profundizando en los componentes técnico-tácticos (especialmente estos últimos) en una amplia gama de situaciones y propuestas lúdico-deportivas.

Contextualización de las enseñanzas:

Ante esta variedad de situaciones motrices y posibilidades metodológicas, y dado que cada modelo requiere de una estructura de sesión y desarrollo diferentes, el profesorado deberá diseñar y adaptar las prácticas a sus necesidades, según los espacios disponibles y obviamente, los saberes que se vayan a desarrollar. Para ello, sin embargo, sí es recomendable atender a una serie de principios de procedimiento docente que aseguren la calidad y profesionalidad de las actuaciones. En el caso de Educación Física, cabría destacar la relevancia y significatividad de los aprendizajes, la reflexión constante, el enfoque globalizado, el carácter formativo, la contextualización, viabilidad, variabilidad y transferibilidad de las propuestas, la generación de autonomía y autorregulación, la autenticidad y el carácter ético del proceso de aprendizaje seguido.

Recursos materiales y didácticos:

- Proyector y cañón cuando tengamos clases en el aula.
- Pizarra portátil de velleda en el polideportivo.
- Pizarra portátil para las clases en el exterior.
- Fichas de seguimiento de las actividades.
- Fichas de coevaluación y autoevaluación (sobre todo en los deportes).
- Uso del móvil con funciones pedagógicas (cronómetros con laps, calculadora, app Strava, etc.).
- Material de uso convencional de Educación Física (balones, raquetas, combas, etc.).

3.7/ ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Denominación	Curso y alumnado	Fecha aproximada	Descripción	Profesorado
Senderismo	1º ESO Todos	Finales de junio (tras evaluaciones)	Ruta de senderismo por la montaña de Sintra	Irene Martín + acompañantes
Carrera de orientación	2º ESO Todos	Principios de mayo	Carrera de Orientación por el Parque Urbano de Jamor	Joaquín Fidalgo + acompañantes
Senderismo	3º ESO Todos	Finales de junio (tras evaluaciones)	Ruta de senderismo por la zona de Cabo da Roca	Irene Martín + Joaquín Fidalgo + acompañantes
Escalada	4º ESO Todos	Finales de diciembre (tras evaluaciones)	Iniciación a la escalada en la zona de Cascais	Irene Martín + acompañantes

Kayak	1º Bachillerato Todos	Entre 18 y 22 de marzo (tras evaluaciones)	Iniciación al Kayak (zona a determinar)	Irene Martín + acompañantes
Deporte Adaptado	1º Bach y AF Salud (14)	Inicio de enero	Visita de deportistas adaptados (charla de una hora y práctica). Coge dos horas.	Irene Martín y Joaquín Fidalgo
Deporte escolar	1º, 2º y 3º ESO	4 miércoles, estimado en febrero, marzo, abril, mayo.	Deporte escolar del municipio de Oeiras.	Joaquín Fidalgo e Irene Martín
Día de la bici	1º y 2º ESO	3 de junio	Salida en bici desde el instituto, coordinada con la policía.	Joaquín Fidalgo + Irene Martín + acompañantes

3.8/ INTEGRACIÓN CURRICULAR DE LOS PLANES, PROGRAMAS O PROYECTOS DE CENTRO

PROGRAMA DE CENTRO	CONEXIÓN CURRICULAR	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN
Programa de Salud	Saberes básicos relacionados con la elaboración de planes de salud, autoentrenamiento, higiene individual, hábitos de salud colectiva, prevención de hábitos nocivos y lesiones, etc.	Transversal
Plan de Convivencia	Trabajo colaborativo en las actividades físicas de cara a prevenir y solucionar pacíficamente los conflictos.	Transversal

3.9/ PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA, DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE.

Fecha de la evaluación		
INDICADORES DE LOGRO	1 2 3 (poner número)	PROPUESTAS DE MEJORA (sólo en 1 y 2)

TEMPORALIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN

1.	Mi práctica docente se ha ido apoyando en esta programación.		
2.	La secuencia y temporalización de Unidades es adecuada.		
3.	La programación cierra los aspectos importantes pero es flexible y abierta a modificaciones a lo largo del curso.		

ORGANIZACIÓN DE LOS ESPACIOS EDUCATIVOS

4.	La distribución de la clase favorece la participación del alumnado.		
----	---	--	--

USO DE RECURSOS

5.	Se utilizan recursos didácticos variados.		
----	---	--	--

METODOLOGÍA EN EL AULA

6.	Se utilizan metodologías activas, actividades significativas y tareas variadas.		
----	---	--	--

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

7.	Se realizan actividades multinivel para dar respuesta a los distintos ritmos de aprendizaje.		
8.	La programación respeta los principios del DUA.		

EVALUACIÓN

9.	Se utilizan procedimientos de evaluación variados.		
10.	He respetado los criterios de calificación incluidos en la programación.		