



PROGRAMACIÓN

1.- INTRODUCCIÓN

- A. CONTEXTO EDUCATIVO
- B. RELACIÓN DE ASIGNATURAS A IMPARTIR POR EL DPTO. EN EL CURSO PRESENTE
- C. RELACIÓN DE COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO/MATERIA-MÓDULO Y CALENDARIO PREVISTO PARA REUNIÓN DE DEPARTAMENTO

2.- PROGRAMACIONES POR CURSO / MÓDULO FORMATIVO

- A. CURSO / MÓDULO FORMATIVO:
 - A.1. INTRODUCCIÓN SOBRE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA O ÁMBITO.
 - A.2. CURSOS PRIMERO Y SEGUNDO.
 - A.2.1. Criterios de evaluación.
 - A.2.2. Saberes básicos.
 - A.3. CURSOS TERCERO Y CUARTO
 - A.3.1. Criterios de evaluación.
 - A.3.2. Saberes básicos.
 - A.4. 1º BACHILLERATO.
 - A.4.1. Criterios evaluación.
 - A.4.2. Saberes básicos.
 - A.5. SECUENCIALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.
 - A.5.1. 1º ESO.
 - A.5.2. 3º ESO.
 - A.5.3. 1º Bachillerato
 - A.6. ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN.
 - A.7. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN. ESO. BACHILLER. CURSO 202223
 - A.7.1. Nota global de la asignatura.
 - A.7.2. Actividades recuperación y planes refuerzo.
 - A.7.3. Técnicas y procedimientos de evaluación
 - A.8. METODOLOGÍA.
 - A.8.1. Orientaciones.
 - A.8.2. Principios básicos.
 - A.8.3. Principales métodos de enseñanza base de nuestro programa y contenidos.
 - A.9. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS
 - A.10. PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.
 - A.11. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. PLAN INDIVIDUALIZADO DE TRABAJO.

3. ANEXOS

ANEXO I: Hoja para reflexión para recuperar la actitud

ANEXO II: Temas transversales

ANEXO III: Plan de lectura

ANEXO IV: Evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje

ANEXO V: Medidas para la Igualdad de Género.

**ANEXO VI: ADAPTACIONES, MODIFICACIONES Y AJUSTES DE PROGRAMACIÓN 23-24
CON EL FIN DE ORGANIZAR EXCEPCIONALMENTE EL CURRÍCULO**

1- INTRODUCCIÓN.

El área de educación física y deportes se imparte en el primer y segundo ciclo de la E.S.O. Esto nos obliga a ir desarrollando una programación en continua evolución y con un marcado carácter terminal al final de la E.S.O., que dote al alumno con los suficientes elementos de juicio, como para poder adquirir una autonomía de trabajo en el marco que nos encontramos. Al mismo tiempo, deben quedar sentadas las bases para un trabajo más específico y profundo en el curso siguiente donde existe un año obligatorio de nuestra asignatura en 1º de Bachillerato. La presente programación de nuestro departamento se dividirá en 1º ciclo de E.S.O., 2º ciclo de E.S.O. y 1º de Bachiller.

Intentaremos, en el desarrollo de nuestra área, aunar la mayoría de los enfoques que de nuestro marco profesional existen, de manera que el alumno se enriquezca en el proceso de enseñanza-aprendizaje tanto como nosotros de su continua y permanente revisión y autoevaluación. Perseguimos el combinar las diversas funciones que tradicionalmente se le han atribuido socialmente a nuestra área (cognoscitiva, organizativa, estético-comunicativa, agonística, higiénica, hedonista, compensatoria, catártica, ...) como agente formativo a través de la actividad física y de sus diferentes modelos prácticos. Pretendemos, por tanto, servirnos de los diferentes enfoques para conseguir una amalgama heterogénea que presente a los alumnos diferentes concepciones, de forma que tengan una visión amplia de la realidad del entorno de nuestra asignatura y sean ellos mismos los que elijan el enfoque que más les atraiga. Tendrán una formación higiénica o relacionada con la salud, deportiva, psicomotriz y expresiva, recreativa, y hacia los últimos cursos también hablaremos del rendimiento físico y las opciones que nos presenta dentro del marco de la competición institucionalizada.

Durante el primer ciclo de la ESO, nuestros esfuerzos se centrarán en una mayor difusión de las bases en las que se consolidan los objetivos generales de la asignatura en esta etapa, estos serán tratados de modo longitudinal a lo largo de los dos cursos, buscando la interrelación de estos contenidos con los temas transversales, así como una aproximación a los principios de atención diversificada del currículum. El segundo ciclo será la continuación y profundización en niveles de complejidad mayores hasta alcanzar los objetivos de etapa, disponiendo al alumno para el acceso a la enseñanza post-obligatoria con una formación sólida. Es en definitiva, el nivel donde se debe producir la consecución de los objetivos de etapa con un tratamiento más denso de los contenidos sin que pierdan en ningún momento el concepto de continuidad y de tratamiento longitudinal de éstos.

A. CONTEXTO EDUCATIVO

En cuanto a las características de nuestro entorno y de nuestro alumnado, debemos reseñar:

- Estamos ante un espacio geográfico muy complejo. Por una parte aparecen unos pueblos muy renovados en los últimos años y con una corona cada vez más extensa de nuevas construcciones. Por otra, están las distintas urbanizaciones que han brotado por decenas en este paisaje, y que tiene una morfología muy variada, que va desde lujosas residencias unifamiliares hasta grandes conjuntos de bloques de pisos.
- Este espacio, durante los últimos años, ha ido cambiando su función agrícola por otra eminentemente residencial, articulada en torno al gran eje de comunicaciones Madrid-Toledo, a la vez que se ha ido vertebrando un espacio económico relacionado cada vez más con actividades comerciales e industriales, como lo demuestran claramente las numerosas instalaciones que flanquean esta vía.

En líneas generales, por tanto, podemos decir que nuestro alumnado presenta una heterogeneidad respecto al grupo social y el nivel cultural y de instrucción de las familias de las que proceden. Por una parte, en los núcleos de población tradicionales abundan las familias dedicadas a actividades relacionadas con el sector agropecuario, industrial y de la construcción, con unos niveles de estudios bajos -mayoritariamente estudios primarios-, y con unos ambientes culturales, a veces, pobres. Por otra parte, el alumnado residente en urbanizaciones proceden de familias en las que normalmente trabajan ambos cónyuges en actividades relacionadas con la Administración o profesiones liberales, con unos niveles académicos altos -abundan las titulaciones universitarias- y un ambiente cultural más elevado.

Residen también, en este entorno, grupos sociales correspondientes a minorías étnicas, a las que nuestro centro debe dar una adecuada respuesta educativa.

Esta heterogeneidad también se manifiesta en cuanto a sus competencias, motivaciones, expectativas e intereses, lo cual da lugar a grandes diferencias, detectadas en evaluaciones 0, respecto al dominio de contenidos conceptuales y procedimentales. Otra dificultad es la gran desmotivación por parte del alumnado para realizar actividades de carácter cultural o intelectual. Con las necesarias medidas de atención a la diversidad, y con los programas de diversificación, desde el instituto se intenta dar una respuesta adecuada a este tipo de alumnado. No obstante, el número cada vez más elevado de alumnos por clase y la disminución en el número del profesorado hacen cada vez más difícil esta tarea.

Una vez dicho lo anterior, hay que señalar que la mayor parte del alumnado está dentro del abanico de la normalidad, equiparable en cuanto a sus comportamientos, actitudes y rendimiento académico a cualquier otro instituto de secundaria de este país.

B. RELACIÓN DE ASIGNATURAS A IMPARTIR POR EL DPTO. EN EL CURSO PRESENTE.

DEPARTAMENTO:	EDUCACIÓN FÍSICA	CURSO: 2023-24
---------------	------------------	----------------

C. RELACIÓN DE COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO/MATERIA-MÓDULO Y CALENDARIO PREVISTO PARA REUNIÓN DE DEPARTAMENTO

DEPARTAMENTO:	EDUCACIÓN FÍSICA	CURSO: 2023-24
MIEMBROS DEL DEPARTAMENTO	GRUPO Y MATERIA	
Clara Ruiz Díaz	1º ESO (D,F) / 2º ESO (A,B,C,D,E,F,G) / Tutoría de 1º	
Fernando Ruiz de los Paños Romero	4º ESO (A,B,C,D,E,F) con Div. / 1º BCH (A,B,C,D)	
Emilio Tamayo Izquierdo (J. Dpto.)	1º ESO (A,B,C,E) / 3º ESO (A,B,C,D,E) con Div.	
REUNIÓN DE DEPARTAMENTO (Día/hora):	Lunes 7ª hora	

2. PROGRAMACIONES POR CURSO / MÓDULO FORMATIVO

A. CURSO / MÓDULO FORMATIVO:

NOMBRE ÁREA/MATERIA/MÓDULO	DEPARTAMENTO	Duración total (horas)	
		Anuales	Semanales
EDUCACIÓN FÍSICA	EDUCACIÓN FÍSICA	65-70	2

A.1. INTRODUCCIÓN SOBRE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA O ÁMBITO.

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 ecosocialmente 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.

Las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, junto a los objetivos generales de la etapa, han concretado el marco de actuación para definir la serie de competencias específicas de esta materia. Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la educación física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud.

La motricidad se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural.

Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivomotivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz.

El alumnado también deberá reconocer y valorar diferentes manifestaciones de la cultura motriz como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico, que podrán convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a comprender, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en la sociedad actual, así como sus implicaciones en el ámbito económico, político, social y de la salud como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad.

Finalmente, se continuará insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia será evaluado a través de los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos 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 seis bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las situaciones de aprendizaje exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes de distintas procedencias.

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

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

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

El cuarto bloque, «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices», se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva,

y, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones inclusivas y constructivas entre quienes participan en este tipo de contextos motrices.

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

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

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. Estas situaciones integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva en el alumnado o la creación de una conciencia de grupo-clase. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa. Todos estos procesos deben establecerse en función de la interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan.

Competencias específicas.

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

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

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

hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

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

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

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

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

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

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

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. En el plano personal, conlleva además la identificación de las emociones y los sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de

forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal.

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

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

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

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

intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la competición sana.

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

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

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

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

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

A.2. CURSOS PRIMERO y SEGUNDO.

A.2.1. Criterios evaluación

Competencia específica 1.

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.

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.

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

1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.

1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

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.

Competencia específica 2.

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

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.

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

Competencia específica 3.

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

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Competencia específica 4.

4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. AÑO XLI Núm. 134 14 de julio de 2022 24542

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.

4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

Competencia específica 5.

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

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

A.2.2. Saberes básicos.

A. Vida activa y saludable.

A.1.- Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

A.2.- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

A.3.- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

B. Organización y gestión de la actividad física.

B.1.- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.

B.2.-Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.

B.3.- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.

B.4.- 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.

B.5.-Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

B.6.- Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

C.1.- 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.

C.2.-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.

C.3.-Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.

C.4.- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

C.5.-Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

C.6.-Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

D.1.- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

D.2.- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

D.3.- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.

D.4.- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

E.1.- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.

E.2.-Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.

E.3.- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.

E.4.- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.)

E.5.-Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

F.1.- Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).

F.2.- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

F.3.-Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras)

F.4.- Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.

F.5.- Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora.

F.6.-Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.

F.7.-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.

F.8.- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.

F.9.- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

F.10.-Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

A.3. CURSOS TERCERO y CUARTO.

A.3.1. Criterios evaluación

Competencia específica 1.

1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.

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.

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

1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

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.

1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

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

2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

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.

Competencia específica 3.

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

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. AÑO XLI Núm. 134 14 de julio de 2022 24545

Competencia específica 4.

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

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

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.

Competencia específica 5.

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

5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

A.3.2. Saberes básicos.

A. Vida activa y saludable.

A.1.- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

A.2.- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.

A.3.- Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

B.1.- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.

B.2.- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.

B.3.- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

B.4.- 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.

B.5.- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

B.6.-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).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

C.1.- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de 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.

C.2.- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

C.3.- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.

C.4.- Sistemas de entrenamiento.

C.5.- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

C.6.-Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.

C.7.- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

D.1.- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

D.2.- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

D.3.- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

D.4.- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

E.1.- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.

E.2.- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

E.3.- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

E.4.- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

E.5.- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

F.1.- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

F.2.- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

F.3.- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).

F.4.- Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab.

F.5.- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.

F.6.- Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura.

F.7.- Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.

F.8.- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

F.9.- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

F.10.- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

A.4. 1º BACHILLERATO

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 motrizmente competente, 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.

Los descriptores de las competencias establecidos para el Bachillerato, junto con los objetivos generales de esta etapa, establecen el punto de partida para la definición de las competencias específicas de esta materia. Este elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estas líneas de trabajo, que buscan consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física, así como el resto de los componentes que afectan a la salud.

En la educación obligatoria, la motricidad se ha desarrollado a través de innumerables prácticas motrices durante las etapas anteriores, con diferentes lógicas internas, con objetivos variados, en contextos de certidumbre e incertidumbre y con distintas finalidades. En la etapa de Bachillerato se continuará incidiendo en el dominio del ámbito corporal, profundizando en los componentes técnico-tácticos de sus manifestaciones, así como en los factores que condicionan su adecuada puesta en práctica.

Por otro lado, aunque las capacidades de carácter cognitivo y motor sigan siendo claves para abordar con éxito diferentes situaciones motrices, para el desarrollo integral seguirá siendo importante en Bachillerato, y especialmente de cara al futuro personal y profesional, las capacidades de carácter afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que ser capaz de gestionar sus emociones y sus habilidades sociales no solo en contextos variados de práctica motriz, sino también en el ejercicio de otros roles que rodean a la actividad física que le permitirán demostrar liderazgo, empatía y capacidad para la gestión de grupos.

Las distintas manifestaciones de la cultura motriz seguirán constituyendo un elemento fundamental a abordar durante esta etapa. En esta ocasión, además de la propia experimentación motriz, se pretende profundizar en el conocimiento de los factores sociales,

económicos, políticos o culturales que han ido dando forma a cada manifestación, para comprender mejor su evolución, así como los valores universales que fomentan.

Finalmente, se deberá continuar insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas del área será evaluado a través de los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos 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 seis bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. El bloque titulado «Vida activa y saludable» aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud, así como toda forma de discriminación y violencia, que puedan producirse en estos ámbitos.

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

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

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

El bloque «Manifestaciones de la cultura motriz» engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea, y el deporte como manifestación cultural, profundizando en la perspectiva de género y en los factores que lo condicionan.

Y, por último, el bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno», que incide sobre la interacción con el medio natural y urbano, puede abordarse desde una triple vertiente: el uso y disfrute del medio desde la motricidad y la sensorialidad, la responsabilidad en su conservación desde una visión de sostenibilidad y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. Estas situaciones de

aprendizaje integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como son las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, 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. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa. Todos estos procesos deben establecerse en función de la interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan. Esto, a su vez, permitirá experimentar y evidenciar el carácter propedéutico de la materia.

Competencias específicas.

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

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

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

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.

2.-Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

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

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.

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

Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro, en el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata

de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se practiquen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos de género o competencia motriz, como sí ocurre en ocasiones con las más predominantes o extendidas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A.4.1. Criterios de evaluación

Competencia específica 1.

1.1.-Planificar, elaborar y poner en práctica, de manera autónoma, un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.

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.

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.

1.3.-Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud,

aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.

1.4.-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.

2.1.-Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.

2.2.-Solucionar, de forma autónoma, situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando, de manera automática, procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

2.3.-Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

Competencia específica 3.

3.1.-Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

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, además de posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

Competencia específica 4.

4.1.-Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

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.

Competencia específica 5.

5.1.-Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2.-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.

A.4.2. Saberes básicos.

A.-Vida activa y saludable.

A1.-Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo- pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.

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

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

B.-Organización y gestión de la actividad física.

B.1.-Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.

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

B.3.-Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.

B.4.-Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.

B.5.-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.

B.6.-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).

B.7.-Protocolos ante alertas escolares.

C.-Resolución de problemas en situaciones motrices.

C.1.-Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

C.2.-Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas.

C.3.-Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.

C.4.-Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención, para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.

C.5.-Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

C.6.-Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.

C.7.-Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

D.-Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

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

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

D.3.-Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte, vinculadas tanto con aspectos económicos (sostenibilidad financiera, contratos, ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares)

D.4.-Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte, vinculadas tanto con aspectos económicos (sostenibilidad financiera, contratos, ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares).

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

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

E.-Manifestaciones de la cultura motriz.

E.1.-Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.

E.2.-Técnicas específicas de expresión corporal.

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

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

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

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

F.-Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

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

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

F.3.-Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike.

F.4.-Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).

F.5.-Diseño y creación de propuestas educativas, a través de los recursos físico-deportivos en el medio natural adquiridos en los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que nos rodea.

F.6.-Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.

F.7.-Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.

F.8.-Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.

F.9.-Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

A.5. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS.

A.5.1. PARA 1º y 2º ESO

RELACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS 1ºESO				TEMPORALIZACIÓN
U D Nº	EVA	TÍTULO	Nº DE SESIONES	
0	1ª	Reencuentro, presentación y normas de la asignatura.	1	
0		Cálculo del Biotipo	1	
1		Nutrición. Pautas alimenticias. Desayunos saludables.	2	
2		El Calentamiento.	2	
3		Cualidades Físicas Básicas. Flex., Fuerza, Velocidad y Resistencia.	16	
4		Actividades en la naturaleza. Senderismo.	1	
5	2ª	Juegos y Deportes: <ul style="list-style-type: none"> • Voleibol • Rugby • Esgrima (a elegir 2)	20	
4	3ª	Actividades en la naturaleza. Iniciación a la Escalada y caballería.	2	
6		Primeros auxilios.	2	
7		Expresión Corporal. Dramatización.	6	

RELACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS 2ºESO				TEMPORALIZACIÓN
U D Nº	EVA	TÍTULO		Nº DE SESIONES
1	1ª	Reencuentro, presentación y normas de la asignatura.	2	1
2		Cálculo del Biotipo		1
3		Cuerpo y Actividad Física I (Circulatorio. Muscular y Óseo.)		1
4		El Calentamiento.		1
5		Cualidades Físicas Básicas. Flex., Fuerza, Velocidad y Resistencia.		15
6		Actividades en la naturaleza. Iniciación a la Orientación.		3
7	2ª	Juegos y Deportes: <ul style="list-style-type: none"> • Baloncesto • Floorball (iniciación al Hockey) • Deportes de raqueta. (a elegir 2)	20	10 10
8	3ª	Acrogimnasia.	2	7
		Iniciación a destrezas gimnásticas Creación y práctica de figuras		10
9		Deportes alternativos.	2	5

A.5.2. PARA 3º y 4º ESO

RELACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS 3ºESO				TEMPORALIZACIÓN
U D nº	EVA	TÍTULO		Nº DE SESIONES
1	1ª	Reencuentro, presentación y normas de la asignatura.	2	1
2		Cálculo del Biotipo		1
3		El Calentamiento		2
4		Nutrición y gasto calórico		1
5		Cualidades Físicas Básicas. Flex., Fuerza, Velocidad y Resistencia.		16
6		Actividades en la naturaleza. Multiaventura		1
7	2ª	Juegos y Deportes: <ul style="list-style-type: none"> • Rugby • Hockey 	20	8 8
	Deportes alternativos. Malabares.	4		
8	3ª	Expresión	2	4
		Relajación Corporal. Ritmo y expresión corporal		16
9		Primeros auxilios	2	2

RELACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS 4º ESO				TEMPORALIZACIÓN
U D nº	EVA	TÍTULO		Nº DE SESIONES
1	1ª	Reencuentro, presentación y normas de la asignatura.	2	1
2		Cálculo del Biotipo		1
3		El Calentamiento		2
4		Cualidades Físicas Básicas. Flex., Fuerza, Velocidad y Resistencia.		16
5		Actividades en la naturaleza. Orientación y Escalada		1
6		Nutrición. Alimentación saludable y lesiones deportivas		1
7	2ª	Juegos y Deportes: <ul style="list-style-type: none"> • Fútbol • Acrogimnasia y/o Coreografías 	20	10 10
7	3ª	Juegos y Deportes: <ul style="list-style-type: none"> • Deporte de raquetas (Bádminton y Palas) • Voleibol 	22	10 10
4		Condición física saludable: mejora de la condición física.		2

A.5.3. PARA 1º DE BACHILLERATO

RELACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS				TEMPORALIZACIÓN	
U D nº	EVA	TÍTULO		Nº DE SESIONES	
1	1ª	Reencuentro, presentación y normas de la asignatura.	22	1	
2		Cálculo del Biotipo		1	
3		El Calentamiento		2	
4		Condición Física y Salud. <ul style="list-style-type: none"> • Planificación del entrenamiento • Sistemas de entrenamiento 		17	
5		Actividades en la naturaleza. Piragüismo		1	
6	2ª	Juegos y Deportes: <ul style="list-style-type: none"> • Baloncesto • Acrogimnasia y/o Coreografías 	20	10 10	
6	3ª	Juegos y Deportes: <ul style="list-style-type: none"> • Voleibol 	22	10	
7		Actividades en la naturaleza.		Escalada	2
				Orientación	4
6		Deportes de raqueta. Bádminton y Palas		6	

A.6. ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN

Para 1ºESO

Relaciones de los elementos del currículo de 1º ESO									
% de cada Competencia	Otras competencia	%	Descriptores	Competencia Especifica.1	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Situación Aprendizaje
20%	Comp. 1	3,3%	CCL3	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida	20%	4%	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.	Redacción y trabajos.Actividad Física y Salud.Ocio/Examen teórico/Test de Condición Física/Diario del profesor.	UD.0-Reencuentro, presentación y normas de la asignatura. UD.0-Cálculo del Biotipo UD.1-Nutrición. Pautas alimenticias. Desayunos saludables. UD.2-El Calentamiento. UD3.-Calidades Físicas Básicas. Flex., Fuerza, Velocidad y Resistencia. UD-6-Primeros auxilios
20%	Comp. 2	3,3%	STEM2			4%	1.2Comenzar 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.		
20%	Comp. 3	3,3%	STEM5			3%	1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.		
20%	Comp. 4	3,3%	CD4			3%	1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.		
20%	Comp. 5	3,3%	CPSAA2			3%	1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.		
0%	Comp. 6	3,3%	CPSAA4			3%	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		
0%	Comp. 7								
0%	Comp. 8								
0%	Comp. 9								
0%	Comp. 10								
100%	10		6	Nota Compete. 1	0	20%			
Competencia Especifica.1	A.-Vida activa y saludable. A.1.-Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. A.2.-Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. A.3.-Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. B.-Organización y gestión de la actividad física. B.3.-La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. B.4.-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. B.5.-Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. B.6.-Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation). C.-Resolución de problemas en situaciones motrices. C.3.-Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico. C.5.-Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura								
	Contenidos (Saberes básicos) implicados en:								

Relaciones de los elementos del currículo de 1º ESO									
% de cada Competencia	Otras competencias	%	Descriptores	Competencia Específica.2	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Situación Aprendizaje
20%	Comp. 1	5,0%	CPSAA4	2.-Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos	20%	6%	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.	Test de las habilidades deportivas correspondientes. /Examen teórico./Diario del profesor.	Juegos y Deportes: •Voleibol •Rugby •Esguima (a elegir 2)
20%	Comp. 2	5,0%	CPSAA5			7%	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.		
20%	Comp. 3	5,0%	CE2			7%	2.3.-Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía		
20%	Comp. 4	5,0%	CE3						
20%	Comp. 5								
0%	Comp. 6								
0%	Comp. 7								
0%	Comp. 8								
0%	Comp. 9								
0%	Comp. 10								
100%	10		4	Nota Compete. 2	0	20%			
Competencia Específica.2	<p>B.-Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>B1.-Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.</p> <p>B.2.-Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</p> <p>C.-Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>C.1.-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>C.2.-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>C.4.-Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>D.-Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>D.3.-Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p>D.4.-Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p>E.-Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>E.4.-Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).</p> <p>E.5.-Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos negativos.</p>								
Contenidos (Saberes básicos) implicados en:									

Relaciones de los elementos del currículo de 1º ESO

% de cada Competencia	Otras competencias	%	Descriptores	Competencia Específica.3	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Situación Aprendizaje
20%	Comp. 1	4,0%	CCL5	3.-Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	20%	6%	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.	Test de las habilidades deportivas correspondientes. /Examen teórico./Diseño de coreografía./Diario del profesor.	UD.5-Juegos y Deportes: •Voleibol •Rugby •Esgrima (a elegir 2). UD.7-Expresión Corporal
20%	Comp. 2	4,0%	CPSAA			7%	3.2.-Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.		
20%	Comp. 3	4,0%	CPSAA3			7%	3.3.-Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.		
20%	Comp. 4	4,0%	CPSAA5						
20%	Comp. 5	4,0%	CC3						
0%	Comp. 6								
0%	Comp. 7								
0%	Comp. 8								
0%	Comp. 9								
0%	Comp. 10								
100%	10		5	Nota Compete. 3	0	20%			

Contenidos (Saberes básicos) implicados en:	Competencia Específica 3	<p>D.-Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>D.1.-Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>D.2.-Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</p> <p>D.3.-Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>D.4.-Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBifóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p>E.-Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>E.1.-Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.</p> <p>E.2.-Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.</p> <p>E.3.-Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.</p>
		<p>E.4.-Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).</p> <p>E.5.-Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos negativos.</p>

Relaciones de los elementos del currículo de 1º ESO

% de cada Competencia	Otras competencias	%	Descriptores	Competencia Específica.4	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Situación Aprendizaje
20%	Comp. 1	3,3%	CC2	4.-Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	20%	7%	4.1.-Gestionar la participación en juegos motores y otras Manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	Test de las habilidades deportivas correspondientes. /Examen teórico./Diseño de coreografía./Diario del profesor.	UD.5-Juegos y Deportes: •Voleibol •Rugby •Esgrima (a elegir 2). UD.7-Expresión Corporal
20%	Comp. 2	3,3%	CC3			7%	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.		
20%	Comp. 3	3,3%	CCEC1			6%	4.3.-Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.		
20%	Comp. 4	3,3%	CCEC2						
20%	Comp. 5	3,3%	CCEC3						
0%	Comp. 6	3,3%	CCEC4						
0%	Comp. 7								
0%	Comp. 8								
0%	Comp. 9								
0%	Comp. 10								
100%	10		6	Nota Compete. 4	0	20%			
Contenidos (Saberes básicos) implicados en:		<p>D.-Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>D.4.-Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBifóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p>E.-Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>E.1.-Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.</p> <p>E.2.-Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.</p> <p>E.3.-Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.</p> <p>E.4.-Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).</p> <p>E.5.-Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos negativos.</p>							

Relaciones de los elementos del currículo de 1º ESO

% de cada Competencia	Otras competencias	%	Descriptores	Competencia Específica.5	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Situación Aprendizaje
20%	Comp. 1	5,0%	STEM5	5.-Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	20%	10%	5.1.-Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	Retos./Práctica de escalada y caballería./Diario del profesor	UD.4-Actividades en la naturaleza. Senderismo, caballería y escalada.
20%	Comp. 2	5,0%	CC4			10%	5.2.-Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.		
20%	Comp. 3	5,0%	CE1						
20%	Comp. 4	5,0%	CE3						
20%	Comp. 5								
0%	Comp. 6								
0%	Comp. 7								
0%	Comp. 8								
0%	Comp. 9								
0%	Comp. 10								
100%	10		4	Nota Compete. 5	0	20%			
Competencia Específica.5		<p>F.-Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <p>F.1.-Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).</p> <p>F.2.-La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p> <p>F.3.-Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).</p> <p>F.4.-Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.</p> <p>F.5.-Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora.</p> <p>F.6.-Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.</p> <p>F.7.-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.</p> <p>F.8.-Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.</p> <p>F.9.-Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p>							
		Contenidos (Saberes básicos) implicados en:		<p>F.10.-Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>					

PARA 2º ESO.

Relaciones de los elementos del currículo de 2º ESO									
% de cada Competencia	Otras competencia	%	Descriptores	Competencia Específica.1	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Situación Aprendizaje
20%	Comp. 1	3,3%	CCL3	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida	20%	4%	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.	Redacción y trabajos.Actividad Física y Salud.Ocio/ Examen teórico/ Test de Condición Física/Diario del profesor.	UD.1-Reencuentro, presentación y normas de la asignatura. UD.2-Cálculo del Biotipo UD.3-Cuerpo y Activdad Física I (Circulatorio, Muscular y Óseo) UD.4-El Calentamiento. UD5.-Calidades Físicas Básicas. Flex., Fuerza, Velocidad y Resistencia.
20%	Comp. 2	3,3%	STEM2			4%	1.2Comenzar 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.		
20%	Comp. 3	3,3%	STEM5			3%	1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.		
20%	Comp. 4	3,3%	CD4			3%	1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.		
20%	Comp. 5	3,3%	CPSAA2			3%	1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.		
0%	Comp. 6	3,3%	CPSAA4			3%	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		
0%	Comp. 7								
0%	Comp. 8								
0%	Comp. 9								
0%	Comp. 10								
100%	10		6	Nota Compete. 1	0	20%			
Contenidos (Saberes básicos) implicados en:	<p>Competencia Específica.1</p> <p>A.-Vida activa y saludable.</p> <p>A.1.-Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> <p>A.2.-Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p> <p>A.3.-Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.</p> <p>B.-Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>B.3.-La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p> <p>B.4.-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>B.5.-Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</p> <p>B.6.-Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation).</p> <p>C.-Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>C.3.-Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.</p> <p>C.5.-Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura</p>								

Relaciones de los elementos del currículo de 2º ESO

% de cada Competencia	Otras competencias	%	Descriptores	Competencia Especifica.2	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Situación Aprendizaje
20%	Comp. 1	5,0%	CPSAA4	2.-Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos	20%	6%	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.	Test de las habilidades deportivas correspondientes. /Examen teórico./Diario del profesor.	UD7 Juegos y Deportes: Baloncesto; Floorball; Deportes de Raqueta (a elegir 2). Ud9.- Deportes alternativos
20%	Comp. 2	5,0%	CPSAA5			7%	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.		
20%	Comp. 3	5,0%	CE2			7%	2.3.-Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía		
20%	Comp. 4	5,0%	CE3						
20%	Comp. 5								
0%	Comp. 6								
0%	Comp. 7								
0%	Comp. 8								
0%	Comp. 9								
0%	Comp. 10								
100%	10		4	Nota Compete. 2	0	20%			
Competencia Especifica.2	<p>B.-Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>B1.-Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.</p> <p>B.2.-Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</p> <p>C.-Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>C.1.-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>C.2.-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>C.4.-Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p>								
	Contenidos (Saberes básicos) implicados en:	<p>D.-Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>D.3.-Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p>D.4.-Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p>E.-Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>E.4.-Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).</p> <p>E.5.-Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos negativos.</p>							

Relaciones de los elementos del currículo de 2º ESO

% de cada Competencia	Otras competencias	%	Descriptores	Competencia Específica.3	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Situación Aprendizaje	
20%	Comp. 1	4,0%	CCL5	3.-Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	20%	6%	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.	Test de las habilidades deportivas correspondientes. /Examen teórico./ Observación sobre creación y práctica de figuras./Diario del profesor.	UD.7-Juegos y Deportes: Baloncesto, Floorball y Deportes de Raqueta.Ud9.-Deportes alternativos (a elegir 2). UD.8-Acrogimnasia (Iniciación a destrezas gimásticas y creación y práctica de figuras)	
20%	Comp. 2	4,0%	CPSAA			7%	3.2.-Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.			
20%	Comp. 3	4,0%	CPSAA3			7%	3.3.-Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.			
20%	Comp. 4	4,0%	CPSAA5							
20%	Comp. 5	4,0%	CC3							
0%	Comp. 6									
0%	Comp. 7									
0%	Comp. 8									
0%	Comp. 9									
0%	Comp. 10									
100%	10		5	Nota Compete. 3	0	20%				
Competencia Específica.3		<p>D.-Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>D.1.-Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>D.2.-Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</p> <p>D.3.-Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>D.4.-Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p>E.-Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>E.1.-Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.</p> <p>E.2.-Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.</p> <p>E.3.-Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.</p>								
Contenidos (Saberes básicos) implicados en:		<p>E.4.-Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).</p> <p>E.5.-Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos negativos.</p>								

Relaciones de los elementos del currículo de 2º ESO

% de cada Competencia	Otras competencias	%	Descriptores	Competencia Específica.4	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Situación Aprendizaje
20%	Comp. 1	3,3%	CC2	4.-Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	20%	7%	4.1.-Gestionar la participación en juegos motores y otras Manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	Test de las habilidades deportivas correspondientes. /Examen teórico./ Observación sobre creación y práctica de figuras./Diario del profesor.	UD.7-Juegos y Deportes: Baloncesto, Floorball y Deportes de Raqueta. Ud9 Deportes alternativos (a elegir 2). UD.8-Acrogimnasia (Iniciación a destrezas gimásticas y creación y práctica de figuras)
20%	Comp. 2	3,3%	CC3			7%	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.		
20%	Comp. 3	3,3%	CCEC1			6%	4.3.-Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.		
20%	Comp. 4	3,3%	CCEC2						
20%	Comp. 5	3,3%	CCEC3						
0%	Comp. 6	3,3%	CCEC4						
0%	Comp. 7								
0%	Comp. 8								
0%	Comp. 9								
0%	Comp. 10								
100%	10		6	Nota Compete. 4	0	20%			
Contenidos (Saberes básicos) implicados en:	<p>Competencia Específica.4</p> <p>D.-Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>D.4.-Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBifóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p>E.-Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>E.1.-Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.</p> <p>E.2.-Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.</p> <p>E.3.-Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.</p> <p>E.4.-Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).</p> <p>E.5.-Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos negativos.</p>								

Relaciones de los elementos del currículo de 2º ESO

% de cada Competencia	Otras competencias	%	Descriptores	Competencia Específica.5	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Situación Aprendizaje	
20%	Comp. 1	5,0%	STEM5	5.-Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	20%	10%	5.1.-Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	Retos./Diseño y práctica dfe recorridos de orientación por el entorno próximo/Examen teórico/ Diario del profesor	UD.6-Actividades en la naturaleza. Iniciación a la orientación deportiva	
20%	Comp. 2	5,0%	CC4			10%	5.2.-Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.			
20%	Comp. 3	5,0%	CE1							
20%	Comp. 4	5,0%	CE3							
20%	Comp. 5									
0%	Comp. 6									
0%	Comp. 7									
0%	Comp. 8									
0%	Comp. 9									
0%	Comp. 10									
100%	10		4	Nota Compete. 5	0	20%				
Competencia Específica.5		<p>F.-Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <p>F.1.-Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).</p> <p>F.2.-La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p> <p>F.3.-Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).</p> <p>F.4.-Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.</p> <p>F.5.-Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora.</p> <p>F.6.-Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.</p> <p>F.7.-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.</p> <p>F.8.-Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.</p> <p>F.9.-Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>F.10.-Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>								
Contenidos (Saberes básicos) implicados en:										

PARA 3º ESO

Relaciones de los elementos del currículo de 3º ESO									
% de cada Competencia	Otras competencia	%	Descriptor	Competencia Específica.1	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Situación Aprendizaje
20%	Comp. 1	3,3%	CCL3	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	20%	4%	1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	Redacción y trabajos. Actividad Física y Salud. Ocio/Examen teórico/Test de Condición Física/Diario del profesor.	UD.1-Reecuentro, presentación, y normas de la asignatura. UD.2.-Cálculo del Biotipo. UD.3.-El Calentamiento. Ud.4.- Nutrición y gasto calórico. UD.5.-Capacidades físicas básicas. UD.9.-Primeros auxilios.
20%	Comp. 2	3,3%	STEM2			4%	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.		
20%	Comp. 3	3,3%	STEM5			3%	1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.		
20%	Comp. 4	3,3%	CD4			3%	1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.		
20%	Comp. 5	3,3%	CPSAA2			3%	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.		
0%	Comp. 6	3,3%	CPSAA4			3%	1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.		
0%	Comp. 7								
0%	Comp. 8								
0%	Comp. 9								
0%	Comp. 10								
100%	10		6	Nota Compete. 1	0	20%			
<p>Competencia Específica.1</p> <p>A.-Vida activa y saludable.</p> <p>A.1.-Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <p>A.2.-Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.</p> <p>A.3.-Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</p> <p>B.-Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>B.3.- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</p> <p>B.4.-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>B.5.- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>B.6.- 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> <p>C.-Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>C.3.- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</p> <p>C.4.- Sistemas de entrenamiento.</p> <p>C.5.- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>C.7.- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p>									

Relaciones de los elementos del currículo de 3º ESO										
% de cada Competencia	Otras competencias	%	Descriptores	Competencia Específica.2	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Situación Aprendizaje	
20%	Comp. 1	5,0%	CPSAA4	2.-Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	20%					
20%	Comp. 2	5,0%	CPSAA5			7%	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	Test de las habilidades deportivas correspondientes. /Examen teórico./Diario del profesor.	UD.7.-Juegos y Deportes (Rugby y Hockey). Deportes Alternativos	
20%	Comp. 3	5,0%	CE2			7%	2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.			
20%	Comp. 4	5,0%	CE3			6%	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.			
20%	Comp. 5									
0%	Comp. 6									
0%	Comp. 7									
0%	Comp. 8									
0%	Comp. 9									
0%	Comp. 10									
100%	10		4	Nota Compete. 2	0	20%				
<p>Competencia Específica 2</p> <p>B.-Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>B1.- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.</p> <p>B.2.- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</p> <p>C.-Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>C.1.- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de 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>C.2.- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente</p> <p>C.5.- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>D.-Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>D.3.- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p>D.4.- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes</p>										

Relaciones de los elementos del currículo de 3º ESO

% de cada Competencia	Otras competencias	%	Descriptores	Competencia Específica.3	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Situación Aprendizaje
20%	Comp. 1	4,0%	CCL5	3.-Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	20%	7%	3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	Test de las habilidades deportivas correspondientes. /Examen teórico./Diseño de coreografía./Diario del profesor.	UD.7.-Juegos y Deportes (Rugby y Hockey). Deportes Alternativos. UD.8.-Ritmo y expresión corporal. Relajación corporal.
20%	Comp. 2	4,0%	CPSAA			7%	3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.		
20%	Comp. 3	4,0%	CPSAA3			6%	3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.		
20%	Comp. 4	4,0%	CPSAA5						
20%	Comp. 5	4,0%	CC3						
0%	Comp. 6								
0%	Comp. 7								
0%	Comp. 8								
0%	Comp. 9								
0%	Comp. 10								
100%	10		5	Nota Compete. 3	0	20%			

Competencia Específica.3 Contenidos (Saberes básicos) implicados en:	<p>D.-Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>D.1.- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>D.2.- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p> <p>D.3.- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p>D.4.- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBifóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado</p> <p>E.-Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>E.1.- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.</p> <p>E.2.- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.</p> <p>E.3.- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.</p> <p>E.4.- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.</p> <p>E.5.- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.</p>

Relaciones de los elementos del currículo de 3º ESO

% de cada Competencia	Otras competencias	%	Descriptores	Competencia Específica.4	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Situación Aprendizaje
20%	Comp. 1	3,3%	CC2	4.-Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	20%	7%	4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	Test de las habilidades deportivas correspondientes. /Examen teórico./Diseño de coreografía./Diario del profesor.	UD.7.-Juegos y Deportes (Rugby y Hockey). Deportes Alternativos. UD.8.-Ritmo y expresión corporal. Relajación corporal.
20%	Comp. 2	3,3%	CC3			7%	4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físicodeportivo.		
20%	Comp. 3	3,3%	CCEC1			6%	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.		
20%	Comp. 4	3,3%	CCEC2						
20%	Comp. 5	3,3%	CCEC3						
0%	Comp. 6	3,3%	CCEC4						
0%	Comp. 7								
0%	Comp. 8								
0%	Comp. 9								
0%	Comp. 10								
100%	10		6	Nota Compete. 4	0	20%			

Competencia Específica.4 Contenidos (Saberes básicos) implicados en:	<p>D.-Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>D.4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p>E.-Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>E.1.- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.</p> <p>E.2.- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.</p> <p>E.3.- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.</p> <p>E.4.- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.</p> <p>E.5.- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.</p>

Relaciones de los elementos del currículo de 3º ESO

% de cada Competencia	Otras competencias	%	Descriptores	Competencia Específica.5	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Situación Aprendizaje
20%	Comp. 1	5,0%	STEM5	5.-Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	20%	10%	5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	Observaciones sobre la práctica./Diario del profesor	UD.6-Actividades en la naturaleza. Multiaventura.
20%	Comp. 2	5,0%	CC4			10%	5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.		
20%	Comp. 3	5,0%	CE1						
20%	Comp. 4	5,0%	CE3						
20%	Comp. 5								
0%	Comp. 6								
0%	Comp. 7								
0%	Comp. 8								
0%	Comp. 9								
0%	Comp. 10								
100%	10		4	Nota Compete. 5	0	20%			

Competencia Específica.5	<p>F.-Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <p>F.1.- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> <p>F.2.-La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p> <p>F.3.- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).</p> <p>F.4.- Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab.</p> <p>F.5.- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>F.6.- Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura.</p> <p>F.7.- Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno</p> <p>F.8.- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p> <p>F.9.-Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>F.10.-Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>								
	Contenidos (Saberes básicos) implicados en:								

Relaciones de los elementos del currículo de 4º ESO

% de cada Competencia	Otras competencia	%	Descriptores	Competencia Especifica.1	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Situación Aprendizaje
20%	Comp. 1	3,3%	CCL3	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	4%	1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	Redacción y trabajos. Actividad Física y Salud. Ocio/ Examen teórico/Test de Condición Física/Diario del profesor.	UD.1-Reecuentro, presentación, y normas de la asignatura. UD.2.-Cálculo del Biotipo. UD.3.-El Calentamiento. Ud.4.- Cualidades Físicas Básicas (Flexibilidad, Fuerza, Velocidad y Resistencia), Mejora Condición Física. UD.6 Nutrición. Alimentación Saludable. Lesiones deportivas.
20%	Comp. 2	3,3%	STEM2		4%	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.		
20%	Comp. 3	3,3%	STEM5		3%	1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.		
20%	Comp. 4	3,3%	CD4		3%	1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.		
20%	Comp. 5	3,3%	CPSAA2		3%	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.		
0%	Comp. 6	3,3%	CPSAA4		3%	1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.		
0%	Comp. 7							
0%	Comp. 8							
0%	Comp. 9							
0%	Comp. 10							
100%	10		6	Nota Compete. 1	0	20%		

Competencia Especifica.1	<p>A.-Vida activa y saludable.</p> <p>A.1.-Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <p>A.2.-Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.</p> <p>A.3.-Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</p> <p>B.-Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>B.3.- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</p> <p>B.4.-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>B.5.- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>B.6.- 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> <p>C.-Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>C.3.- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</p> <p>C.4.- Sistemas de entrenamiento.</p> <p>C.5.- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>C.7.- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p>
Contenidos (Saberes básicos) implicados en:	

Relaciones de los elementos del currículo de 4º ESO									
% de cada Competencia	Otras competencias	%	Descriptor	Competencia Específica.2	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Situación Aprendizaje
20%	Comp. 1	5,0%	CPSAA4	2.-Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	20%	7%	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	Test de las habilidades deportivas correspondientes. /Examen teórico./Diario del profesor.	UD.7.-Juegos y Deportes (Futbol, Deportes de Raqueta "Bádminton y palas", Voley y/o acrogimnasia).
20%	Comp. 2	5,0%	CPSAA5				2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.		
20%	Comp. 3	5,0%	CE2				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.		
20%	Comp. 4	5,0%	CE3						
20%	Comp. 5								
0%	Comp. 6								
0%	Comp. 7								
0%	Comp. 8								
0%	Comp. 9								
0%	Comp. 10								
100%	10		4	Nota Compete. 2	0	20%			
Competencia Específica.2	<p>B.-Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>B.1.- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.</p> <p>B.2.- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</p> <p>C.-Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>C.1.- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de 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>C.2.- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente</p> <p>C.5.- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>D.-Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>D.3.- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p>D.4.- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBífobas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p>E.-Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>E.4.- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.</p> <p>E.5.- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos</p>								
	Contenidos (Saberes básicos) implicados en:								

Relaciones de los elementos del currículo de 4º ESO									
% de cada Competencia	Otras competencias	%	Descriptores	Competencia Específica.3	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Situación Aprendizaje
20%	Comp. 1	4,0%	CCL5	3.-Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	20%	7%	3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	Test de las habilidades deportivas correspondientes. /Examen teórico./Diario del profesor.	UD.7.-Juegos y Deportes (Futbol, Deportes de Raqueta "Bádminton y palas" y Voley).
20%	Comp. 2	4,0%	CPSAA			7%	3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.		
20%	Comp. 3	4,0%	CPSAA3			6%	3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.		
20%	Comp. 4	4,0%	CPSAA5						
20%	Comp. 5	4,0%	CC3						
0%	Comp. 6								
0%	Comp. 7								
0%	Comp. 8								
0%	Comp. 9								
0%	Comp. 10								
100%	10		5	Nota Compete. 3	0	20%			
Competencia Específica.3		<p>D.-Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>D.1.- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>D.2.- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p> <p>D.3.- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p>D.4.- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado</p> <p>E.-Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>E.1.- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.</p> <p>E.2.- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.</p> <p>E.3.- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.</p> <p>E.4.- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.</p> <p>E.5.- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.</p>							
		Contenidos (Saberes básicos) implicados en:							

Relaciones de los elementos del currículo de 4º ESO									
% de cada Competencia	Otras competencias	%	Descriptores	Competencia Específica.4	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Situación Aprendizaje
20%	Comp. 1	3,3%	CC2	4.-Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	20%	7%	4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	Examen teórico./Diseño y práctica de recorridos de orientación, escalada y retos./Diario del profesor.	UD.7.-Acrosport y/o coreografías.
20%	Comp. 2	3,3%	CC3			7%	4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.		
20%	Comp. 3	3,3%	CCEC1			6%	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.		
20%	Comp. 4	3,3%	CCEC2						
20%	Comp. 5	3,3%	CCEC3						
0%	Comp. 6	3,3%	CCEC4						
0%	Comp. 7								
0%	Comp. 8								
0%	Comp. 9								
0%	Comp. 10								
100%	10		6	Nota Compete. 4	0	20%			
Contenidos (Saberes básicos) implicados en:	<p>Competencia Específica 4</p> <p>D.-Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>D.4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p>E.-Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>E.1.- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.</p> <p>E.2.- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.</p> <p>E.3.- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.</p> <p>E.4.- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.</p> <p>E.5.- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.</p>								

Relaciones de los elementos del currículo de 4º ESO									
% de cada Competencia	Otras competencias	%	Descriptores	Competencia Específica.5	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Situación Aprendizaje
20%	Comp. 1	5,0%	STEM5	5.-Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	20%	10%	5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	Observaciones sobre la práctica./Diario del profesor	UD.5-Actividades en la naturaleza.
20%	Comp. 2	5,0%	CC4			10%	5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.		
20%	Comp. 3	5,0%	CE1						
20%	Comp. 4	5,0%	CE3						
20%	Comp. 5								
0%	Comp. 6								
0%	Comp. 7								
0%	Comp. 8								
0%	Comp. 9								
0%	Comp. 10								
100%	10		4	Nota Compete. 5	0	20%			
Competencia Específica.5	F.-Interacción eficiente y sostenible con el entorno. F.1.- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. F.2.-La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. F.3.- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). F.4.- Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab. F.5.- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. F.6.- Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura. F.7.- Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno F.8.- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. F.9.-Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. F.10.-Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.								
	Contenidos (Saberes básicos) implicados en:								

PARA 1º DE BACHILLERATO.

Relaciones del currículo de 1º de Bachillerato en la materia de Educación Física

% de cada Competencia	Otras competencia	%	Descriptores	Competencia Especifica.1	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Situación Aprendizaje
20%	Comp. 1	2,5%	STEM2	1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.	20%	4%	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.	Planificación y Test de Condición Física	UD.1 Condición Física y Salud. UD.2 Juegos y Dxtes Alternativos
20%	Comp. 2	2,5%	STEM5			4%	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.	Planificación y Test de Condición Física	UD.1 Condición Física y Salud. UD.2 Juegos y Dxtes Alternativos
20%	Comp. 3	2,5%	CD1			4%	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.	Planificación y Test de Condición Física	UD.1 Condición Física y Salud. UD.2 Juegos y Dxtes Alternativos
20%	Comp. 4	2,5%	CD4			4%	1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.	DIARIO	Todas
20%	Comp. 5	2,5%	CPSAA1.1			4%	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.	Coreografía, Orientación y Ex. Teórico	Ud.6 Ac. en medio Natural. Geocachin. UD. 4 Coreografía
0%	Comp. 6	2,5%	CPSAA1.2						
0%	Comp. 7	2,5%	CPSAA5						
0%	Comp. 8	2,5%	CE3						
Competencia Especifica.1		<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>A.1- Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.</p> <p>A.2- Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.</p> <p>A.3- Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>B.3- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). B.4- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad. B.5- 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). B.6- 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) B.7- Protocolos ante alertas escolares.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>C.3- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>D.5- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas).</p>							
Contenidos (Saberes básicos) implicados en:									

Relaciones del currículo de 1º de Bachillerto en la materia de Educación Física

% de cada Competencia	Otras competencias	%	Descriptores	Competencia Especifica.2	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Nota 0-10	Nota Pon.	Situación Aprendizaje
20%	Comp. 1	5,0%	CPSAA1.2	2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	20%	7%	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.	Coreografía, Orientación y Ex. Teórico		0	UD.6 Ac. en medio Natural. Geocachin. UD. 4 Coreografía
20%	Comp. 2	5,0%	CPSAA4			6%	2.2 Solucionar, de forma autónoma, situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando, de manera 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.	Colpbol, Voleibol, Bádminton y Ex. Teórico		0	UD.2Juegos y Dxtes Alternativos. UD.5 Dxte Colectivo. UD.7 Dxte Adversario
20%	Comp. 3	5,0%	CE2			7%	2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.	Colpbol, Voleibol, Bádminton y Ex. Teórico		0	UD.2Juegos y Dxtes Alternativos. UD.5 Dxte Colectivo. UD.7 Dxte Adversario
20%	Comp. 4	5,0%	CE3							0	
20%	Comp. 5									0	
0%	Comp. 6									0	
0%	Comp. 7									0	
0%	Comp. 8									0	

Competencia Especifica.2	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>A.2- Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>B.1- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares). B.2- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. B.3- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>C.1- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. C.2- Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas. C.3- Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.</p> <p>C.4- 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.</p> <p>C.6- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. C.7- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>D.1- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. D.2- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. D.3- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. D.4- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. D.5- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBfóbicas).</p> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>E.1- Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. E.5- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico deportivos. Presencia en medios de comunicación. E.6- Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.</p> <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <p>F.4- Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</p>
	<p>Contenidos (Saberes básicos) implicados en:</p>

Relaciones del currículo de 1º de Bachillerato en la materia de Educación Física

% de cada Competencia	Otras competencias	%	Descriptores	Competencia Específica.3	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Nota 0-10	Nota Pon.	Situación Aprendizaje		
20%	Comp. 1	5,0%	CCL5	3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.	20%	7%	3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.	Planificación, Test de Cond. Física, Orientación y Ex. Teórico		0	UD.1 Condición Física y Salud. UD.6 Ac. Medio Natural Geocachin		
20%	Comp. 2	5,0%	CPSAA1.1			6%	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	Coreografía + Ex. Teórico		0	UD. 4 Coreografía		
20%	Comp. 3	5,0%	CPSAA2			7%	3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, además de posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.	Colpbol, Voleibol, Bádminton y Ex. Teórico		0	UD.2Juegos y Dxtes Alternativos. UD.5 Dxte Colectivo. UD.7 Dxte Adversario		
20%	Comp. 4	5,0%	CC3								0		
20%	Comp. 5											0	
0%	Comp. 6											0	
0%	Comp. 7											0	
0%	Comp. 8											0	
0%	Comp. 9											0	

Contenidos (Saberes básicos) implicados en:	Competencia Específica.3	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>A.2- Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>B.2- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias . B.3- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). B.5- 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).</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>C.1- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. C.5- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>D.1- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. D.2- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. D.3- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. D.5- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas).</p>

Relaciones del currículo de 1º de Bachillerto en la materia de Educación Física

% de cada Competencia	Otras competencias	%	Descriptores	Competencia Específica.4	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Nota 0-10	Nota Pon.	Situación Aprendizaje	
20%	Comp. 1	4,0%	STEM5	4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten	20%	10%	4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Coreografía + Ex. Teórico		0	UD. 4 Coreografía	
20%	Comp. 2	4,0%	CPSAA1.2			10%	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.	Coreografía + Ex. Teórico		0	UD. 4 Coreografía	
20%	Comp. 3	4,0%	CPSAA2								0	
20%	Comp. 4	4,0%	CC4								0	
20%	Comp. 5	4,0%	CE1								0	
0%	Comp. 6										0	
0%	Comp. 7										0	

Contenidos (Saberes básicos) implicados en:	<p>Competencia Específica.4</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>C.2- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. C.5- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>D.2- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. D.3- Normas extradeporativas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. D.5- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas).</p> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>E.1- Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. E.2- Técnicas específicas de expresión corporal. E.3- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico expresiva. E.4- Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. E.5- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico deportivos. Presencia en medios de comunicación.</p>

Relaciones del currículo de 1º de Bachillerato en la materia de Educación Física

% de cada Competencia	Otras competencias	%	Descriptores	Competencia Específica.5	%	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Instrumento	Nota 0-10	Nota Pon.	Situación Aprendizaje	
20%	Comp. 1	4,0%	STEM5	5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.	20%	10%	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.	Orientación + Ex. Teórico		0	UD.6 Ac. Medio Natural Geocachin	
20%	Comp. 2	4,0%	CPSAA1.2			10%	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 prevenir 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.	Orientación + Ex. Teórico		0	UD.6 Ac. Medio Natural Geocachin	
20%	Comp. 3	4,0%	CPSAA2								0	
20%	Comp. 4	4,0%	CC4								0	
20%	Comp. 5	4,0%	CE1								0	
Competencia Específica.5		<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>A.2- Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>B.5- 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). B.6- Protocolos ante alertas escolares.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>D.5- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas).</p> <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p>										
Contenidos (Saberes básicos) implicados en:		<p>F.1- Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. F.2- Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. F.3- Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike.</p> <p>F.4- Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares). F.5- Diseño y creación de propuestas educativas, a través de los recursos físico-deportivos en el medio natural adquiridos en los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que nos rodea. F.6- Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.</p> <p>F.7- Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos. F.5- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc. F.8- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc. F.9- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.</p>										

A.7. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN. ESO. BACHILLERATO. Curso 2023-2024

*PARA 1º DE ESO

1º Evaluación	mínimos	2ª Evaluación	mínimos	3ª evaluación	mínimos	
Redac.AF-Salud-Ocio	Media >=1	Examen teórico	Media >=1	Examen teórico	Media >=1	
Examen teórico		Test de Voleibol		Investigación/redacción TIC. <i>Hª Orientación</i>		
Práctica de F.C. en clase		Toque dedos Toque antebrazos Saque Saque precisión		Test de Esgrima		
Test Condición Física	Media >=1	Test de Rugby	Media >=1	Guardia Romper Fondo Marchar	Media >=1	
Velocidad 40m. Abdominales 1 mn. Flexibilidad Salto horizontal Balón medicinal 2 kg. Resistencia				Pases/Apoyos Patadas Recepciones Juego colectivo		Actividades en la naturaleza Orientación Cabuyería Senderismo
						Expresión corporal Dramatización teatral
Actitud	Media =>1	Actitud	Media =>1	Actitud	Media =>1	

(>=1). Significa que para poder sumar todas las notas ponderadas es necesario calificar como mínimo con un 1. Si se califica con menos de un 1 la evaluación o el curso estará suspensa/o. En las tres evaluaciones en lo que tiene que ver con los estándares actitudinales calificados con el **diario del profesor, habrá que calificar con una nota =>1. Si se califica con menos nota, la evaluación o el curso estará suspenso.**

***PARA 2º ESO**

1ª Evaluación	mínimos	2ª Evaluación	mínimos	3ª evaluación	mínimos
Examen teórico	Media ≥1	Examen teórico	Media ≥1	Examen teórico	Media ≥1
Redacción. Actividad física y ocio		Test de Baloncesto		Redacción dieta y vida saludable	
Test Condición Física		Bote zig-zag Entrada canasta Pase/Recepción Tiro Juego colectivo		Deportes alternativos	
Velocidad 40m. Abdominales 1 mn. Flexibilidad Salto horizontal Balón medicinal 3 kg. Resistencia	Media ≥1	Test de Floorball	Media ≥1	Malabares, Indiaca	Media ≥1
		Conducción zig-zag Regate Precisión Conducción general Juego colectivo		Acrogimnasia	
	Media = >1		Media = >1	Destrezas gimnásticas Creación de figuras	
Actitud		Actitud		Actitud	
				Saque Golpeos alto bajo Juego 1 x 1	

(≥1). Significa que para poder sumar todas las notas ponderadas es necesario calificar como mínimo con un 1. Si se califica con menos de un 1 la evaluación o el curso estará suspensa/o. En las tres evaluaciones en lo que tiene que ver con los estándares actitudinales calificados con el **diario del profesor, habrá que calificar con una nota =>1. Si se califica con menos nota, la evaluación o el curso estará suspenso.**

***PARA 3º ESO**

1º Evaluación	mínimos	2ª Evaluación	mínimos	3ª evaluación	mínimos
Trabajo Nutrición	Media ≥1	Examen Teórico	Media ≥1	Examen teórico	Media ≥1
Examen teórico		Trabajo AF y Salud		Trabajo primeros auxilios	
		Test de Rugby			
Test Condición Física	Media ≥1	Pases/Apoyos Patadas Recepciones Juego colectivo	Media ≥1	Expresión Corporal	Media ≥1
		Test de Hockey		Técnicas Relajación Coreografía	
Velocidad 40 m. Abdominales 1 mn. Flexibilidad Salto horizontal Balón medicinal 3 kg. Resistencia		8 dcha. 8 izda. Pase/Parada Conducción zig-zag Regate Flick/Scoop Precisión Conducción general Juego colectivo			
Actitud	Media =>1	Actitud	Media =>1	Actitud	Media =>1

(≥1). Significa que para poder sumar todas las notas ponderadas es necesario calificar como mínimo con un 1. Si se califica con menos de un 1 la evaluación o el curso estará suspensa/o. En las tres evaluaciones en lo que tiene que ver con los estándares actitudinales calificados con el **diario del profesor, habrá que calificar con una nota =>1. Si se califica con menos nota, la evaluación o el curso estará suspenso.**

***PARA 4º ESO**

1º Evaluación	mínimos	2ª Evaluación	mínimos	3ª evaluación	mínimos
Examen teórico	Media >=1	Examen Teórico	Media >=1	Examen teórico	Media >=1
Trabajo/planificación de condición física.		Trabajo alimentación		Trabajo Ac. Fí. Saludable	
Test Condición Física	Media >=1	Test de Fútbol	Media >=1	Trabajo Medio Natural	Media >=1
		Control. Pase Precisión Juego colectivo		Mejora Test Condición Física	
				Escalada	
Velocidad 40 m. Abdominales 1 mn. Flexibilidad Salto horizontal Balón medicinal 3 kg. Resistencia		Expresión Corporal. Acrogimnasia		Test de Voleibol	
		Coreografías. Creación de figuras.		Toque dedos Toque antebrazos Saque Juego colectivo	
		Test de Bádminton			
			Prueba Saque Dejada alta y baja Clear, lob Juego colectivo		
Actitud	Media >=1	Actitud	Media >=1	Actitud	Media >=1

(>=1). Significa que para poder sumar todas las notas ponderadas es necesario calificar como mínimo con un 1. Si se califica con menos de un 1 la evaluación o el curso estará suspensa/o. En las tres evaluaciones en lo que tiene que ver con los estándares actitudinales calificados con el diario del profesor, habrá que calificar con una nota =>1. Si se califica con menos nota, la evaluación o el curso estará suspenso.

***PARA BACHILLERATO**

1ª Evaluación	
Trabajo/planificación de condición física.	50%
Test Condición Física	Media 15%
Salto Horizontal	
Lanzamiento de Balón	
Test de flexibilidad	
Course Navette. (Los pitidos o periodos) o cualquier otra prueba de Resistencia	
Colpbol	10%
Actitud	25%

2ª Evaluación.	
Test de Voleibol + Examen Teórico	35%
Test de saque. Test de dedos/antebrazos (a elegir o combinar)	
Coreografía (10 pasos) + Examen Teórico	40%
Actitud	25%

3ª Evaluación.	
Diseño y puesta en práctica de recorrido de orientación + Examen teórico	Media 35%
Test de bádminton + examen teórico: Test de saque. Test de "Lob" y "Clear"	Media 40%
Actitud	25%

En lo que tiene que ver con los criterios actitudinales serán calificados con el diario del profesor. De 2,5 puntos que supone la actitud el alumno/a parte con 2, podrá calificar hasta un máximo de 2,5 puntos o calificar hasta un mínimo de 0 puntos.

A.7.1. NOTA GLOBAL DE LA ASIGNATURA:

Los estándares que debe superar cada alumno/a son los marcados por la ley y la programación. Se considerará que superando un 50% de dichos estándares (entre los estándares procedimentales, actitudinales y aptitudinales) el alumno/a aprobará la asignatura.

Nota por evaluaciones:

La nota de cada evaluación se calculará sumando las notas obtenidas en cada uno de los indicadores o la media aritmética/ponderada por grupos de indicadores en cada evaluación.

Si la nota es igual o superior a 5 la evaluación está aprobada.

Si la nota es inferior a 5 la evaluación estará suspensa.

Si la nota en algún indicador mínimo/grupo de indicadores es inferior a 1 no se calculará la nota final de evaluación.

Nota final de curso:

La nota final de curso podrá obtenerse la siguiente manera:

***-Tener las tres evaluaciones aprobadas.**

***-Tener dos evaluaciones aprobadas y una suspensa, resultando la media igual o superior a 5.**

***-Con dos evaluaciones suspensas no se sumarán las notas.**

***-Con una evaluación suspensa con menos de 1 no se calcula la media, la materia estará suspensa.**

***-Con una evaluación suspensa por incumplimiento de mínimos (menos de un 1 alguno de los apartados actitudinal, procedimental o conceptual), la materia estará suspensa.**

***-Para aprobar el curso, es necesario tener entregados y superados todos los trabajos propuestos. No se hará media de la nota, en caso contrario.**

***-Acordamos, asimismo, que cuando la nota numérica que tenga el alumno/a, su centésima sea 51 ó mas, subirá al número entero superior, y cuando sea 49 ó menos, bajará al número entero inferior. Ejemplo: 6,49 pasará a ser un 6, y 6,51 pasará a ser un 7. En caso de que la centésima sea 50, la balanza se inclinará a un lado u otro en función de la actitud demostrada en clase a lo largo de la evaluación o curso.**

Para la evaluación/calificación de los contenidos, criterios/estándares relacionados con Condición Física, se utilizarán las tablas de datos y de equivalencias, que presenta el Departamento de Educación Física y que hacen referencia al cálculo del "Biotipo". Estas tablas se encuentran publicadas en el tablón de anuncios del gimnasio, y en la página web del centro, en el apartado del departamento de Educación Física.

Para calcular el "Biotipo" del alumno/a, se recogerán en sesión práctica de educación física, datos relacionados con la talla/altura del alumno/a en centímetros; el peso en kilogramos y la edad en años y meses. Las tareas a realizar en la sesión práctica por parte del alumno entre otras, serán:

-Medirse en altura con el instrumento que proponga el profesor (cinta métrica).

-Pesarse en kilogramos, con el instrumento que proponga el profesor (báscula graduada en kilogramos).

-Indicar la edad en años y meses, que podrá comprobar el profesor, en los datos de matriculación del alumno/a.

La no realización de alguna de estas tareas en sesión práctica de educación física, supondrá no poder calcular el biotipo del alumno/a y en consecuencia no poder ser evaluado sobre condición física, siendo estas tareas contenido mínimo a realizar/aprobar para poder sumar todas las notas obtenidas por el alumno y determinar la calificación/evaluación del trimestre o la final de curso.

El proceso de evaluación es continuo, y trataremos de integrarlo en el mismo proceso educativo (enseñanza-aprendizaje), sin plantearlo como un hecho totalmente aislado.

En definitiva, generalmente, nos centraremos más en el proceso que en los propios resultados, de esta forma la evolución educativa es mucho más humana e individualizada.

Tendremos en cuenta más que los niveles alcanzados, los progresos que han experimentado en relación a su nivel inicial, valorando cómo se producen estos progresos, qué dificultades encuentran, qué factores inciden en su aprendizaje, etc.

.- NORMAS BÁSICAS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

EQUIPAMIENTO PERSONAL OBLIGATORIO

- *Ropa deportiva, calzado deportivo y muda limpia. Es preceptivo, por cuestión de hábito, asearse y cambiarse de muda al final de cada sesión, se haya sudado o no. Se dejarán cinco minutos al final de la sesión para cambiarse de ropa, añadibles al tránsito entre clase y clase.*
- *Acudir a toda sesión de Educación Física provistos de folios y bolígrafo, siempre que el profesor del grupo correspondiente lo considere necesario.*

¡A TENER EN CUENTA!

- *Se recomienda encarecidamente no dejar nada en los vestuarios y llevarse consigo el material personal, dejándolo en un lugar a la vista. Ni el Departamento de Educación Física, ni el propio Centro se harán responsables de cualquier objeto que pudiera desaparecer.*
- *Actividades Extraescolares: Aquellos alumnos que hayan sido expulsados no podrán asistir a dichas actividades, dejando a criterio de Jefatura de Estudios y del propio Departamento la participación de aquellos casos en los que se tenga algún parte de disciplina.*
- *Debéis acostumbraros a leer el tablón de anuncios del gimnasio con regularidad.*
- *Enseñad los justificantes de faltas y retrasos al profesorado de E.F. antes de entregárselo a vuestro/a tutor/a, y en un plazo de una semana.*
- *La reiteración de Faltas de Asistencia o Retrasos sin justificar ocasionará la pérdida del derecho a la Evaluación Continua, pudiendo llegar a entenderse como abandono de la asignatura y siendo este motivo suficiente para la propuesta de no promoción de curso o no titulación.*

ENFERMEDADES Y LESIONES

- *Permanentes: Es preceptivo un Certificado Médico Oficial donde figuren, además del Nombre y Nº de Colegiado del facultativo, diagnóstico, tratamiento y actividades contraindicadas y/o recomendadas (si fuera el caso).*
- *Transitorias:*
 - *Por la falta de una sesión (catarros, gripe, etc.): es suficiente un justificante firmado por los tutores legales, en el que queden explícitas la fecha y motivo/s de la no-asistencia o no-participación.*
 - *Si se prolonga: Será preceptivo un justificante médico en el que figure por escrito el Nombre y Nº de Colegiado, diagnóstico, tratamiento y duración aproximada de la lesión, así como ejercicios contraindicados y recomendados o alternativos.*

RECURSOS MATERIALES DEL ÁREA

- *Se hará un buen uso de los recursos materiales de que disponemos: "el que rompe, paga", siendo sancionado en caso de maltrato del material o de su uso inadecuado.*

SE TENDRÁ EN CUENTA PARA LA CALIFICACIÓN, EL YA MENCIONADO "DIARIO DEL PROFESOR DONDE PODRÁN RECOGERSE LOS SIGUIENTES ASPECTOS.

- **Higiene (cambio de camiseta):** Por cada día que el alumno se cambie de camiseta de manga corta/larga (no prendas de tirantes u hombreras) se le sumará 0,05 a la nota relacionada con estándares actitudinales.

Se considerará, por otro lado, como falta de actitud negativa el no asistir a las clases con la indumentaria deportiva adecuada. 3 faltas de este tipo, se corresponderá con 1 **falta no justificada**.

- **Esfuerzo, participación constructiva, colaboración, respeto, atención, etc...** Se calificará/evaluará con positivos o negativos, según corresponda.

- **Asistencia, puntualidad, justificación escrita de faltas o enfermedades, etc...**

-*Cada falta de **asistencia no justificada** conllevarán un descuento de 0,2 en la nota en los estándares actitudinales en cada evaluación. Presentando justificante en el plazo máximo de una semana, se repondrá el descuento de nota (0,2). Si se justifica fuera del plazo máximo de una semana, el alumno/a podrá hacerlo presentando justificante junto con propuesta de 3-4 tareas relacionadas con contenidos por cada día que faltó. El alumno podrá pedir información sobre los contenidos hechos en cualquier sesión del curso. Cuando un alumno/a acumule más de un 40% de faltas de **asistencia justificadas** el profesor podrá requerir al alumno actividades o trabajos complementarios de los que podrá ser evaluado, (Ej: ficha con 3 o 4 tareas sobre contenidos explicados por cada día que ha faltado)

-*Cada **retraso no justificado** conllevarán un descuento de 0,1 en la nota del apartado actitudinal en cada evaluación. Presentando justificante en el plazo máximo de una semana, se repondrá el descuento de nota (0,1). Si se justifica fuera del plazo máximo de una semana, el alumno/a podrá hacerlo presentando justificante junto con propuesta de 3-4 tareas relacionadas con contenidos por cada día que llegó tarde. El alumno, en este caso, tendrá conocimiento sobre los contenidos desarrollados cada día del retraso a clase. Cuando un alumno/a acumule más de 40% de **retrasos justificados** el profesor podrá requerir al alumno actividades o trabajos complementarios de los que podrá ser evaluado, (Ej: ficha con 3 o 4 tareas sobre contenidos explicados por cada día que tiene retraso)

-*Para las situaciones en las que el alumno se encuentre indispuerto por cualquier causa (malestar, lesión, indisposición, ...), será el propio alumno/a quien deberá proporcionar al

profesor una justificación adecuada a su caso, ya sea del médico o de sus tutores legales. Dicha justificación será presentada lo antes posible (en la siguiente clase). En caso de no producirse, tendrá efectos en el apartado de actitud, además de equivaler a una **falta no justificada**.

-*Más de 3 **faltas no justificadas** o más de 9 **retrasos no justificados** corresponden a un 0 en los estándares actitudinales. Esto conlleva la nota de insuficiente en la evaluación.

-*Cada día que un alumno/a no realice práctica o deje de realizarla a partir de un periodo determinado de la sesión, realizará las siguientes tareas:

-Tendrá que recoger por escrito en su cuaderno/ficha (un folio con nombre, apellidos, fecha, curso y grupo) los contenidos explicados y practicados en la sesión en cuestión. Estar más de un 40% de los contenidos sin realizar práctica total o parcial, podrá implicar la realización de otras actividades o trabajos complementarios por parte del alumno/a de los que podrá ser evaluado, (Ej: ficha con 3 o 4 tareas sobre contenidos explicados por cada día que no hizo práctica).

Para aquel alumnado que presente algún tipo de enfermedad o dolencia crónica que le impida realizar alguno de los contenidos procedimentales planteados en el área, y que debidamente lo acredite con justificación médica, se le aplicarán los siguientes Criterios de Calificación:

Alumnado con enfermedad crónica o eventual que le impide realizar cualquier contenido procedimental

-Cuando haya posibilidad de mejora o recuperación de la enfermedad/patología antes de que finalice el curso, la evaluación de esos contenidos podrá posponerse a cuando el alumno mejore. Mientras tanto se evaluará/calificará con los datos que se tengan hasta el momento. La nota, sea menor, igual o superior a 5, podrá modificarse cuando se evalúe después de la mejoría.

-El profesor podrá proponer al alumno adaptaciones que le permitan superar aquellos estándares/criterios que estén sujetos a la práctica de actividad física.

No obstante, los porcentajes de los estándares/criterios implicados, podrían variar sensiblemente, dependiendo de la total o parcial incapacidad para llevar a cabo el desarrollo de los contenidos.

A.7.2. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y PLANES DE REFUERZO:

***Para alumnos que suspendan evaluaciones durante el curso ordinario:**

Los alumnos que suspendan alguna evaluación durante el presente curso tendrán derecho a recuperarlas y reforzarlas atendiendo a las siguientes alternativas que determinará el profesor:
*-Recuperación de aquellos criterios/estándares de evaluación que tenga suspensos antes de que termine la siguiente evaluación y en el caso de suspender la 3ª evaluación, antes de la evaluación final de junio. Las actividades de recuperación estarán complementadas en todos los casos con un programa de refuerzo que los profesores indicarán a los alumnos/as en clase.

*-Concentrar la recuperación de todos los criterios/estándares de evaluación suspensos en las 3 evaluaciones, en el mes de junio, antes de la evaluación final de junio.

*-El profesor podrá proponer actividades de recuperación para criterios/estándares suspensos las veces que considere oportuno.

***Para alumnos con la materia pendiente de cursos anteriores.**

Los alumnos que tengan la **materia suspensa del curso/s anterior/es** tendrán como sistema de recuperación:

- En el caso de superar la materia al finalizar el curso vigente, aprobará la materia pendiente del curso anterior dentro del mismo ciclo. No se aplicará este criterio en materias pendientes de ciclos anteriores.
- Informe favorable del profesor del curso en el que se encuentre ya que es imposible asistir a clases de recuperación.
- El departamento notificará al alumno/a su situación y le orientará sobre lo que debe trabajar, preparar y estudiar.
- En principio, y si el alumno/a aprueba las 2 primeras evaluaciones del curso en el que está impartiendo clase, a lo que se podrá añadir algún trabajo escrito de algún tema en concreto y que interese que hagan, y si su evolución y actitudes son positivas, superará la asignatura pendiente.
- Si no ocurre de este modo se le podrán requerir al alumno/a algún trabajo o prueba de carácter teórico y/o práctico a lo largo del curso sobre los contenidos de cada una de las evaluaciones del curso anterior.

***-Se considerará recuperada la materia pendiente de 1º de ESO, si recupera la materia en 2º de ESO, o aprueba la materia en el curso ordinario de 2º o 3º de ESO.**

***-Se considerará recuperada la materia pendiente de 2º de ESO, si recupera la materia en 3º de ESO, o aprueba la materia en el curso ordinario de 3º de ESO.**

***-Se considerará recuperada la materia pendiente de 3º de ESO, si recupera la materia en 4º de ESO**

A.7.3. TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.

Para la evaluación de los Estándares CONCEPTUALES, recurriremos a las siguientes técnicas:

- Cuaderno de clase, donde no se limitarán a copiar lo expuesto en clase, sino que verterán opiniones, críticas, autocrítica, autoevaluación y todos aquellos temas sobre los que puedan tener algún interés de forma particular.
- Preguntas en clase, que nos permite apreciar el grado de comprensión sobre la materia.
- Trabajos monográficos mediante los que amplíen conocimientos expuestos en clase, manejen bibliografía específica.
- Trabajos llamados "de campo" o "de visu" para observar y analizar partidos de los deportes que se vayan trabajando en directo del nivel o categoría que ellos/as decidan. Ahondar en su capacidad crítica, analítica y sintética de cualquier hecho o evento deportivo. Utilizando plantillas al respecto o cualquier material adaptado a dichas necesidades.
- Pruebas objetivas para comprobar el grado de retención de conocimientos alcanzados.
- Cada evaluación se les repartirá una serie de apuntes para que, de esta forma, ellos/as trabajen sobre las mismas en base a una serie de actividades, que les sirvan para asimilar el mensaje, al mismo tiempo, esto nos permitirá valorar el nivel de conocimientos y de esfuerzo realizado por el alumnado en cuestión.
- Si se da el caso, recurriremos también a entrevistas a nivel personal.

La evaluación de los Estándares ACTITUDINALES será un proceso de todo el curso, pero verificable evaluación por evaluación: interés, constancia, relación con los compañeros, participación en clase, etc. Las técnicas que solemos utilizar son:

- Observaciones sistemáticas de comportamiento.
- Lista de control.
- Escalas descriptivas.

En la evaluación de los Estándares PROCEDIMENTALES, diferenciamos dos grupos, según las técnicas utilizadas:

- Para la evaluación del desarrollo de la capacidad física, utilizaremos los test de evaluación física. Los baremos utilizados para medir estas capacidades se basan en un estudio previo que clasifican al alumnado según su tipología física, BIOTIPO, teniendo en cuenta su sexo, edad, peso y altura.

- Para la evaluación del desarrollo de habilidades motrices básicas y específicas, así como aprendizajes de carácter motor y expresivo, recurriremos a la observación, pruebas de ejecución técnica, táctica, de aplicación y rendimiento motor, así como a situaciones reales y adaptadas al juego.

A.8. METODOLOGÍA.

A.8.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

Las características y los conocimientos previos del alumnado y las peculiaridades de la materia y de los contenidos tratados en cada caso, son elementos que deberán ser tenidos en cuenta a la hora de aplicar la amplia variedad de recursos metodológicos presentes en la Educación Física. Esta aplicación no será nunca producto de la improvisación, sino que supondrá el resultado de un proceso de reflexión en el que se tendrá en cuenta la correspondencia entre las distintas fases del aprendizaje y la evolución del alumnado.

La diversidad de situaciones de aprendizaje presentes en la Educación Física no recomienda la utilización de una sola metodología, de tal forma que la adecuada combinación de las mismas es la que propiciará los mejores resultados. Es por esto que el docente deberá contar con un amplio repertorio de recursos didácticos que den respuesta a las distintas situaciones planteadas en cada caso.

Partiendo del hecho de que el verdadero protagonismo en las clases de Educación Física lo tiene el alumnado y su proceso de aprendizaje, se priorizarán aquellos planteamientos metodológicos en los que el discente asuma un papel activo y que promuevan su participación en el proceso pedagógico, así como los que le impliquen cognitivamente y estimulen en el mismo, procesos de búsqueda y de resolución de problemas, lo que generará aprendizajes de mayor calidad y mantenidos en el tiempo. En este sentido, aparte de continuar con las metodologías que hasta ahora se han venido utilizando, sería adecuado contemplar la incorporación de propuestas metodológicas que aportarán nuevos planteamientos en el desarrollo de los aprendizajes, consiguiendo en muchos casos altas dosis de motivación por parte de los alumnos y las alumnas. Es el caso de la enseñanza comprensiva, el modelo de educación deportiva o el aprendizaje cooperativo, entre otros.

En este contexto los aprendizajes serán significativos y funcionales, de manera que el alumnado encuentre sentido y aplicación a lo que aprende. Se fomentarán además actitudes de reflexión y análisis sobre el propio proceso de adquisición de los distintos conocimientos y destrezas, lo que posibilitará la adquisición de una progresiva autonomía que, llegado el momento, hará posible la gestión de su propia práctica física.

En este mismo sentido, el planteamiento de contenidos se realizará teniendo en cuenta los intereses del alumnado, presentando los mismos de forma atractiva y utilizando los recursos de comunicación apropiados que hagan que los alumnos y alumnas se sientan motivados a adquirirlos.

Las actividades propuestas en clase y sus grados de complejidad tendrán la suficiente variedad como para atender a los distintos ritmos de aprendizaje presentes en el aula y tendrán como punto de partida el nivel de desarrollo de los alumnos, buscando, además, que contribuyan a la mejora de las competencias clave.

Los retos planteados deberán ser alcanzables para el alumnado, permitiendo, a través de las adecuadas adaptaciones, la consecución de las metas establecidas. Se conseguirán, de esta manera, procesos de aprendizaje más motivantes y satisfactorios, algo que, sin duda,

generará actitudes positivas hacia la materia, favoreciendo de esta forma la adherencia de nuestros alumnos y alumnas a la práctica física. Estas consideraciones adquieren especial importancia en el caso de los deportes, ya que las limitaciones técnicas impiden en muchas ocasiones una participación plena en este tipo de actividades.

Destacar la importancia de que los aprendizajes, especialmente los deportivos, se realicen dentro de un contexto, que podrá ser de distinto tipo, desde situaciones en las que únicamente se tengan que controlar los propios movimientos, hasta en las que se debe responder a estímulos externos de oposición y coordinarse con los compañeros para conseguir el objetivo de la acción motriz.

Aunque algunos de los aprendizajes deberán tener una fundamentación teórica, la Educación Física tiene un carácter eminentemente práctico, por lo que se intentará que el tiempo de práctica física sea el mayor posible, utilizando los recursos didácticos que favorezcan este hecho y gestionando la organización de materiales e instalaciones, de forma que el proceso se vea optimizado. Por otro lado, si atendemos a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en referencia al tiempo de práctica de actividad física diario, es evidente que las dos horas de asignación semanal disponibles en Educación Física son insuficientes para cumplir este objetivo. Teniendo en cuenta esto y el hecho de que una de las finalidades de la materia es la de crear hábitos de vida saludables y duraderos, se intentará que las actividades realizadas en clase no se mantengan sólo en el entorno escolar, sino que pasen a formar parte del repertorio de posibilidades de utilización en el tiempo de ocio de los alumnos y alumnas. De igual forma se promocionará la participación del alumnado en aquellas iniciativas institucionales que promuevan los estilos de vida saludables y activos.

Aprovechando el que algunos de los contenidos de la Educación Física guardan una estrecha relación con los que se trabajan en otras materias, se plantearán propuestas conjuntas de adquisición de aprendizajes favoreciendo de esta forma la interdisciplinariedad.

Las formas de organización de la clase y del grupo serán variadas y flexibles en función de las circunstancias de aprendizaje, aunque se concederá especial importancia a las situaciones que favorezcan los factores de participación y socialización, promoviendo además aprendizajes de tipo cooperativo.

Las características de la Educación Física convierten esta materia en un entorno propicio para el desarrollo de valores personales y sociales. El profesor tratará de que estos principios de actuación estén muy presentes en el desarrollo de las distintas actividades y en su práctica docente, debiendo tener muy en cuenta que su comportamiento es uno de los principales elementos en la transmisión de valores a los alumnos. En este sentido, se prestará especial atención en erradicar cualquier tipo de estereotipo o prejuicio, fomentando la aceptación y la participación de todos y todas, independientemente de sus características, contribuyendo así de forma clara a la consecución de los elementos transversales.

En cuanto a la evaluación, estará presente en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y será de carácter formativo y, aunque cumplirá su función de verificación de los logros obtenidos, también orientará el aprendizaje del alumnado potenciando los éxitos, valorando el esfuerzo además de los resultados y corrigiendo los aspectos que deban ser mejorados, no utilizándose nunca como un elemento sancionador. Se tratará de conseguir que sea un proceso en el que el alumno tome parte activa, a través de experiencias de autoevaluación y de situaciones de reflexión crítica sobre sus desempeños.

El profesor deberá actuar en todo momento como guía y facilitador del aprendizaje de sus alumnos, creando las condiciones adecuadas para tal fin y prestando atención constante al proceso de aprendizaje de los mismos, de forma que le permita orientar y ajustar los recursos metodológicos en función de las situaciones que vayan surgiendo, con el fin de alcanzar los resultados deseados. La actitud del docente adquiere gran importancia debiendo ser esta, en todo momento, motivadora, positiva e integradora, de forma que se propicie un clima de aprendizaje, respeto, seguridad y confianza que genere en los alumnos y alumnas una predisposición favorable a aprender. Adquiere especial importancia el hecho de que el profesor

mantenga actitudes de constante actualización pedagógica, abierto a nuevos planteamientos didácticos y a la incorporación de contenidos que puedan suponer una mejora en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Toda educación ha de tomar posiciones respecto a los objetivos que se deseen alcanzar, lo que reclama el planteamiento de unos determinados métodos de enseñanza didácticos. Para su elección tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- Los métodos de enseñanza en educación física serán muy activos y variados basados en la psicología del alumno.
- Nunca se sobrepondrá un método sobre el otro, no hay mejor método de enseñanza, estos variarán según el alumnado, instalaciones, material y objetivos perseguidos en la unidad didáctica correspondiente.
- El alumnado comprenderá y dominará mejor las diferentes situaciones planteadas por medio de su propia exploración y no por la experiencia y tecnicismos del profesor.
- Los alumnos deben participar en los métodos tanto como puedan, lo que en gran parte se consigue cuando se organizan en pequeños grupos.
- También ayuda a que los alumnos participen de los métodos cuando se les analizan los objetivos a alcanzar y los contenidos que deben utilizar para conseguir y lograr aquellos.
- La metodología debe tener una doble justificación: psicológica y lógica. Debe partir de una hipótesis (psicología) y presentar una estructura lógica teórica y práctica.

A.8.2. PRINCIPIOS BÁSICOS.:

- Conocer a nuestros alumnos.- Se precisa de una relación profesor-alumno para la acción educativa. Sólo conociendo los aspectos cognitivos (conceptuales), motrices (procedimentales) y afectivos (actitudinales) podremos orientarlos bien.
- Grado biológico del esfuerzo.- El esfuerzo sólo es educativo a partir de una cierta intensidad y de una repetición suficiente.
- Dosificación del esfuerzo.- Buscaremos la adaptación a las posibilidades individuales. Evitaremos el exceso que lleve al agotamiento.
- Primacía del entrenamiento general.- Buscaremos el desarrollo de las cualidades físicas básicas y evitaremos toda la especialización deportiva a la que únicamente tendrían acceso unos pocos alumnos.
- Importancia de las actividades al aire libre.- En la medida de lo posible, fomentaremos el desarrollo de este tipo de actividades que son liberadoras, equilibrantes y formativas.
- Motivación por el ejercicio físico.- Lo más importante desde el punto de vista metodológico, es que se encuentre la motivación suficiente que lleve al alumno a su progreso y a considerar su actividad física como una necesidad vital.

A.8.3. PRINCIPALES MÉTODOS DE ENSEÑANZA BASE DE NUESTRO PROGRAMA Y CONTENIDOS.

Tanto los métodos deductivos como los inductivos nos conducirán a buenos resultados educativos si somos capaces de deducir cuál interesa más para la actividad que vamos a desarrollar.

- Método inductivo: El profesor es el protagonista y posee una información (conocimientos y experiencia) que debe dar a sus alumnos para que la recepcionen y la valoren.
- Método deductivo: El alumno con su nivel de maduración va descubriendo los conocimientos que necesita con la ayuda del profesor.

A diferencia de otros aprendizajes basados en una retención de conceptos verbalizados, la adquisición de la habilidad motriz es un proceso vivencial mediante el cual el alumnado formará sus esquemas de acción por conceptualización verbalizada y sobre la base de sensaciones de carácter propioceptivo que el movimiento genera.

En razón de lo anteriormente dicho, los canales de comunicación base en el proceso de aprendizaje serán el visual, el auditivo y el kinestésico-táctil.

El canal visual lo utilizaremos muy a menudo puesto que es el medio más rápido y directo para dar la información y el tiempo es uno de los factores que más nos condiciona por ser tan "pobre" el dedicado a esta asignatura.

Dentro de este canal, utilizaremos las siguientes formas de expresión del mensaje docente:

- Demostraciones (proporcionadas directamente por el profesor, por un alumno, etc.).
- Ayuda visual: polarizamos la atención del alumno en un determinado aspecto del movimiento de interés o dificultad en su asimilación.
- Medios auxiliares visuales: fundamentalmente basados en exposiciones gráficas de movimientos en la pizarra, filmaciones en vídeo y uso de transparencias.

El canal auditivo se utilizará fundamentalmente para transmitir contenidos verbales en las siguientes situaciones:

- durante el planteamiento teórico inicial del contenido de la clase práctica.
- durante la ejecución práctica de los alumnos para fundamentar el razonamiento de cada movimiento y aportar "conocimientos" a los resultados.
- en el desarrollo de las unidades didácticas con un planteamiento eminentemente teórico.

La información de este canal será transmitida por:

- descripciones (para formar en el alumno una imagen mental clara)
- explicaciones (para proporcionar al alumno razonamientos que justifiquen el porqué de la ejecución propuesta)

El canal kinestésico-táctil se utilizará fundamentalmente en el proceso de individualizar la enseñanza, con carácter vivencial para alumnos determinados.

Los recursos didácticos serán:

- ayuda manual: con motivo de seguridad en movimientos acrobáticos.
- ayuda automática: alternando las condiciones normales de la ejecución.

Sistemas metodológicos

En función de los objetivos previstos y el análisis de las características del grupo de trabajo se contemplarán y llevarán a cabo los siguientes sistemas:

- * enseñanza masiva:
 - ⇒ sin conocimiento de los resultados
 - ⇒ con conocimiento de los resultados masivos
 - ⇒ con conocimiento de los resultados individualizado

- * niveles de enseñanza:
 - ⇒ enseñanza por subgrupos
 - ⇒ enseñanza individualizada
 - ⇒ instrucción directa:
 - ⇒ mando directo
 - ⇒ asignación de tareas
 - ⇒ enseñanza mediante la búsqueda
 - ⇒ resolución de problemas
 - ⇒ descubrimiento guiado
 - ⇒ libre exploración

Para todo tipo de actividad lectiva que lo requiera saldremos al exterior del centro y así facilitar un mayor uso y disfrute de nuestro entorno.

A.9. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Realizado el listado de las instalaciones y recursos materiales con que dota el centro al departamento de Educación Física, se destaca sobre todo:

A) INSTALACIONES CONVENCIONALES.

- Un Gimnasio de 20 x 10.
- Dos pistas polideportivas con porterías de fútbol sala / balonmano y 4 canastas de baloncesto en una de ellas.

B) INSTALACIONES NO CONVENCIONALES.

- Espacio de unos 65 metros de largo por 5 de ancho de tránsito bajo cubierto.
- Dos rocódromos, uno horizontal, para escalar en travesía, y otro vertical con tres vías de escalada.

C) ESPACIOS AUXILIARES.

- Dos vestuarios (uno para hombres y otro para mujeres) con perchas.
- Dos almacenes.
- Un despacho de profesores sin aseo.
- Un distribuidor de acceso al gimnasio sin felpudo.

D) RECURSOS INSTRUMENTALES ("PROCEDIMENTALES")

Material empotrado, colgado o fijo:

- 5 juegos de Espalderas (varios listones de algunas de ellas están rotos)
- 1 pizarra blanca.

Material móvil:

- 6 bancos suecos.
- 15 colchonetas de 2x1x0,05 metros.
- 1 Colchoneta de caídas.
- 50 aislantes azules en buen estado.
- 2 plíntons de 7 cajones.
- 4 Saltómetros
- 2 soportes con contrapesos para 2 campos.
- 1 Red propia de Voleibol.
- 1 Red de baloncesto.
- 1 pizarra blanca.
- 1 red multiusos.

Pequeño material (aparatos manuales):

- 15 picas de madera y 15 picas de plástico
- 16 cuerdas individuales de 2 metros.
- 1 cuerda de 5 metros
- 3 rollo de cinta elástica negra de 20 mts.
- 25 balones de Baloncesto
- 30 petos (azules, rojos, blancos y verdes)
- 6 balones de Balonmano.
- 9 balones Medicinales (2 x 5 Kg, 3 x 5 Kg y 4 x 2 Kg)
- 20 Palas de plástico (shuttleball)

- 10 Palas de playa de madera
- 15 discos voladores.
- 30 sticks de floorball
- 15 bolas de floorball
- 20 brújulas
- 2 balones de Pilates
- 15 balones de Rugby
- 20 balones de Voleibol
- 25 balones de Fútbol

Material complementario

- 7 Redes porta balones
- 1 Bomba eléctrica de hinchar balones.
- 1 bomba manual de hinchar balones.
- 12 Conos (pivotes) de señalización.
- Juego de 39 conos flexibles bajos
- 1 mesa y silla del profesor.
- 1 mesa y silla del alumno
- 3 armarios archivadores.
- 1 extintor
- 1 papeleras
- 1 botiquín.
- 1 amplificador
- 2 radiocassettes
- 1 televisión
- 1 video reproductor VHS/DVD
- 1 perchas de 8 ganchos.
- 1 calefactor

Material para test de aptitud física

- 1 cinta métrica de 20 metros
- 1 cinta métrica de 5 metros.

E) MATERIAL IMPRESO E INFORMÁTICO

- El que facilita el profesorado por fotocopias y/u on-line.

A.10. PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.

TRIMESTRE	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH
1º			Senderismo		Piragüismo
2º		Actividad Naturaleza sobre árboles		Patinaje sobre hielo	
3º	Semana Náutica Murcia)				

A.11. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. PLAN INDIVIDUALIZADO DE TRABAJO.

La respuesta a la diversidad del alumnado y la orientación educativa incluirá en la Programación general anual, las medidas, actuaciones, procedimientos y responsables de su puesta en práctica.

Las medidas de respuesta a la diversidad y la orientación educativa serán elaboradas, siguiendo los criterios de la Comisión de Coordinación Pedagógica, por el Departamento de Orientación, con la colaboración de los tutores y tutoras, bajo la coordinación de la Jefatura de Estudios y será aprobado por el Claustro de profesores.

Para poder reflejar en nuestra programación medidas que acerquen la enseñanza a las características de cada alumno debemos definir cuáles son los factores que van a condicionar el aprendizaje. El ritmo de dicho aprendizaje viene marcado por varios factores que se tendrán en cuenta en el desarrollo de las tareas que se propongan:

- a) Grado de desarrollo motor.
- b) Características individuales.
- e) Experiencias previas.

A continuación, abordaremos los puntos que podemos considerar en nuestra programación para disminuir las diferencias no atribuibles directamente al trabajo que el alumno realiza en el aula. Todos ellos pasan por acercar el currículo a las características individuales de cada uno de ellos, favoreciendo la individualización de la enseñanza. Hemos de destacar que no se pretende disminuir el grado de exigencia, sino flexibilizarlo y dar al alumno distintos caminos u opciones para la consecución de los objetivos marcados.

La adaptación curricular dentro de la programación debe tender a posibilitar a todos los alumnos la consecución de un aprendizaje constructivo y significativo a través de modificaciones que flexibilicen las condiciones de desarrollo y permitan, a alumnos con distintos niveles de aprendizaje, motivaciones e intereses, posibilidades para desarrollar con éxito su actividad. Esta adaptación debe prever posibles soluciones a los problemas más frecuentes con los que nos vamos a encontrar.

Algunas medidas que se pueden incluir en la adaptación curricular son las siguientes:

a) Valoración inicial. Un estudio inicial de los alumnos debe acercarnos a su realidad en cuanto a diversos factores.

b) Adaptación de los objetivos. El establecimiento de una serie de objetivos cerrados de obligado cumplimiento puede llevarnos a una selección inicial que imposibilite, de partida el éxito a determinados alumnos. Por el contrario, la flexibilización de los mismos dentro de unos márgenes favorece que el alumno encuentre mayores posibilidades para su consecución.

c) Selección y priorización de contenidos. Para la consecución de un mismo objetivo deben existir distintos caminos, distintos contenidos.

d) Utilizar metodologías y estrategias didácticas más centradas en el proceso y en el alumno.

e) Proponer actividades diferenciadas. Está directamente relacionado con lo expuesto en el párrafo anterior

f) Emplear materiales didácticos variados. El grado de complejidad de la tarea viene también definido por los materiales que empleemos.

Actualmente el **Decreto 85/2018** define inclusión educativa en su **Capítulo I; Artículo 2.**

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

De entre las medidas de inclusión educativa que propone el D85, en esta programación tendrán protagonismo algunas medidas de los artículos 7 y 8:

Artículo 7. Medidas de inclusión educativa a nivel de aula.

1. Las medidas de inclusión educativa a nivel de aula constituyen el conjunto de estrategias y medidas de carácter inclusivo que favorecen el aprendizaje de todo el alumnado y contribuyen a su participación y valoración en la dinámica del grupo-clase. Estas medidas deberán estar reflejadas en la práctica docente y contemplada en las propuestas curriculares y programaciones didácticas.

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

- a) Las estrategias empleadas por el profesorado para favorecer el aprendizaje a través de la interacción, en las que se incluyen entre otros, los talleres de aprendizaje, métodos de aprendizaje cooperativo, el trabajo por tareas o proyectos, los grupos interactivos o la tutoría entre iguales, entre otras.
- b) Las estrategias organizativas de aula empleadas por el profesorado que favorecen el aprendizaje, como son el trabajo por rincones, la co-enseñanza, la organización de contenidos por centros de interés, los bancos de actividades graduadas, uso de agendas o apoyos visuales, entre otras.
- c) Los programas de detección temprana de dificultades de aprendizaje diseñados por el equipo docente en colaboración con el Equipo de Orientación y Apoyo o el Departamento de Orientación.
- d) Los grupos o programas de profundización y/o enriquecimiento que trabajen la creatividad y las destrezas de pensamiento para alumnado que lo precise.
- e) El refuerzo de contenidos curriculares dentro del aula ordinaria, dirigido a favorecer la participación del alumnado en el grupo-clase.
- f) La tutoría individualizada, dirigida a favorecer la madurez personal y social del alumnado así como favorecer su adaptación y participación en el proceso educativo.
- g) Las actuaciones de seguimiento individualizado y ajustes metodológicos llevados a cabo con el alumnado derivadas de sus características individuales.
- h) Las adaptaciones y modificaciones llevadas a cabo en el aula para garantizar el acceso al currículo y la participación, eliminando tanto las barreras de movilidad como de comunicación, comprensión y cuantas otras pudieran detectarse.
- i) Las acciones educativas dirigidas al alumnado considerado como deportista de alto rendimiento o alumnado que curse simultáneamente estudios superiores de música o danza que favorezcan la temporalización de la actividad formativa ajustándose a las exigencias impuestas por la participación simultánea en distintas disciplinas.
- j) Cuantas otras propicien la calidad de la educación para todo el alumnado y el acceso, permanencia, promoción y titulación en el sistema educativo en igualdad de oportunidades y hayan sido aprobadas o propuestas por la Consejería competente en materia de educación.

Artículo 8. Medidas individualizadas de inclusión educativa.

1. Son medidas individualizadas de inclusión educativa aquellas actuaciones, estrategias, procedimientos y recursos puestos en marcha para el alumnado que lo precise, con objeto de facilitar los procesos de enseñanza-aprendizaje, estimular su autonomía, desarrollar su capacidad y potencial de aprendizaje, así como favorecer su participación en las actividades del centro y de su grupo.

2. Estas medidas se diseñarán y desarrollarán por el profesorado y todos los profesionales que trabajen con el alumnado y contarán con el asesoramiento del Equipo de Orientación y Apoyo o el Departamento de Orientación, en el Plan de Trabajo y cuando proceda, en la evaluación psicopedagógica.

3. La adopción de medidas individualizadas de inclusión no supone la modificación de elementos prescriptivos del currículo siendo responsabilidad del equipo docente y profesionales que intervienen con el alumnado, el seguimiento y reajuste de las actuaciones puestas en marcha.

4. Se podrán aplicar las siguientes medidas individualizadas de inclusión educativa:

a) Las adaptaciones de acceso que supongan modificación o provisión de recursos especiales, materiales o tecnológicos de comunicación, comprensión y/o movilidad.

b) Las adaptaciones de carácter metodológico en la organización, temporalización y presentación de los contenidos, en la metodología didáctica, así como en los procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación ajustados a las características y necesidades del alumnado de forma que garanticen el principio de accesibilidad universal.

c) Las adaptaciones curriculares de profundización y ampliación o los programas de enriquecimiento curricular y/o extracurricular para el alumnado con altas capacidades.

d) Los programas específicos de intervención desarrollados por parte de los distintos profesionales que trabajan con el alumnado en diferentes áreas o habilidades, con el objetivo de prevenir dificultades y favorecer el desarrollo de capacidades.

ANEXO I

HOJA-DOCUMENTO DE REFLEXIÓN

NOMBRE Y APELLIDOS:

CURSO Y GRUPO:

*Reflexiona sobre los siguientes aspectos respecto a tu actitud este curso escolar. (BUENA/ACEPTABLE/REGULAR/MALA).

- A) Asistencia a clase (retrasos, faltas).
- B) Indumentaria adecuada.
- C) Cuidado del material y las instalaciones.
- D) Participación en las tareas propuestas.
- E) Respeto a los compañeros y al profesor.
- F) Motivación.

*Redacta tu reflexión y explica las razones de tu comportamiento.

*Compromisos que adquieres para el próximo curso.

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.

ANEXO II

2.-TRANSVERSALIDAD

Los temas transversales se trabajan y se ven reflejados en el área de la Educación Física de la siguiente manera:

- Educación ambiental

Reflejado en los objetivos generales del área cuarto y noveno, Trabajado en los bloques de contenidos nº 5 a través de:

- Actividades de la naturaleza (vela, wind-surf, piragüismo, remo, viaje a la nieve, marchas, escalada).
- Elaboración de posters sobre deporte y naturaleza.
- Elaboración de un rutómetro en el entorno natural.

- Educación moral y cívica

Reflejado en el objetivo general de área quinto.

Se realiza a nivel actitudinal en las Unidades Primera, Segunda, Cuarta y Quinta.

- Educación para la salud y la sexualidad

Reflejado en los objetivos generales de área primero y cuarto. Se trabaja a nivel conceptual, actitudinal y procedimental durante todo el curso, y se concretiza en las Unidades Primera, Segunda, Tercera y Quinta.

- Educación para la igualdad de sexos

Reflejado en el objetivo general de área quinto. Se trabaja a nivel procedimental y actitudinal a lo largo de todo el curso a través de actividades que fomentan la colaboración, la cooperación, la no discriminación de nadie y valorando los aspectos de relación entre todos los alumnos/ as.

- Educación para la paz

Reflejado en los objetivos generales de área quinto y séptimo Su tratamiento es general tanto a nivel actitudinal como procedimental a través de actividades colectivas fomentando la tolerancia y al respeto al compañero, al contrario, a las reglas, y a todo aquello que se decide de modo colectivo.

3.- PLAN DE LECTURA**MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL INTERÉS Y EL HÁBITO DE LA LECTURA Y LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE**

Por la importancia y la necesidad que tiene un plan de fomento a la lectura desde las diferentes áreas de la Educación Secundaria Obligatoria. Desde el área que a nosotros nos compete, la de Educación Física, y, siguiendo la legislación vigente, consideramos que nuestra asignatura tiene la capacidad necesaria para integrar dicho plan dentro de la programación didáctica ayudándonos de la realización de actividades extraescolares.

A. Objetivos:

- Desarrollar y consolidar el hábito lector de nuestros alumnos.
- Leer y compartir la lectura de materiales con distintos formatos.
- Despertar interés hacia la lectura.
- Establecer un contacto lúdico con los libros.
- Utilizar y participar en la gestión de las bibliotecas escolares como centros de recursos para el aprendizaje de toda la comunidad educativa.
- Fomentar la lectura desde el área de Educación Física.
- Programar actividades de animación a la lectura teniendo en cuenta la edad y el nivel de los alumnos.
- Desarrollar la comprensión lectora mediante acciones concretas.
- Utilizar la lectura, en distintas lenguas, como fuente de entretenimiento y de información como vía para la expresión y la comunicación de ideas y conocimientos.

B. Desarrollo

- Lectura de artículos de prensa relacionados con la asignatura (deporte, alimentación, salud, sociológicos, mujer y deporte, violencia...) en los que se puede valorar la comprensión de los textos y una opinión crítica de los mismos.
- Lectura e interpretación de mapas, símbolos (curvas de nivel, leyendas, ...)
- Recopilación de información (periódicos, revistas, libros, internet, ...) sobre diferentes temas relacionados con nuestra asignatura.
- Presentación y exposición de textos elaborados por los alumnos.

ANEXO IV

4.-EVALUACIÓN DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

4.1. EVALUACIÓN DEL PROFESOR

Acorde con el actual modelo de evaluación, el alumno no será el único elemento motivo de ésta. El profesor, como parte integrante del sistema, también puede beneficiarse del mecanismo de feed-back que supone una correcta evaluación. De esta forma podrá orientar su labor docente, mejorar su acción didáctica y contribuir a su formación permanente.

- **Por el alumno**

Los alumnos pueden tener elementos de juicio y colaborar de forma objetiva en la evaluación del profesor. Proponemos para ello un cuestionario que los alumnos deberán completar respondiendo, lo más sinceramente posible y de forma anónima, a las cuestiones que se le plantean en el mismo.

1. Explicando los contenidos que había que realizar ha sido...				
2. Demostrando lo que había que hacer me ha parecido...				
3. El sistema de trabajo que ha utilizado ha sido...				
3. Atendiendo los problemas individuales le considero...				
4. Su ritmo de trabajo me ha resultado...				
5. El control y la organización de las clases me han parecido...				
6. En las relaciones y el trato con los alumnos ha sido...				
7. En las clases el clima de convivencia ha sido...				
8. La forma de evaluar me ha parecido...				
10. La nota que merece mi profesor es...				
¿Qué aconsejarías a tu profesor para mejorar las clases?				

4: Muy bueno; 3: Bueno; 2: Regular; 1: Malo

- **Por el propio profesor**

Asimismo, y con el objeto de someter el trabajo diario del profesor a un proceso de reflexión crítica y mejora de su actividad docente, proponemos también la consiguiente autoevaluación del profesor. Éste reflexionará sobre su propia práctica y valorará su trabajo recogiendo información sobre los procesos de enseñanza y aprendizaje que van ocurriendo cada día. Se podría, también, emplear un pequeño cuestionario de autoevaluación, donde el profesor irá respondiendo a una serie de preguntas que previamente ha elaborado para revisar su actividad docente, y que podría ser perfectamente el cuestionario empleado por los alumnos.

4.2. EVALUACIÓN DE LA UNIDADES DE TRABAJO

La evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje debe partir del análisis y reflexión crítica de los diferentes elementos que intervienen y conforman la práctica.

- **Por el alumno**

Con el objeto de tener una valoración de las sesiones de clase y la unidad de trabajo en su conjunto por parte de los verdaderos protagonistas de la enseñanza, emplearemos una ficha a modo de autoinforme, donde recogerán sus impresiones, opiniones y sugerencias en relación al proceso seguido.

Guía para el auto informe de Evaluación de la Unidad de Trabajo
Reflexiona sobre la propia práctica y responde a las siguientes preguntas. Tus opiniones son importantes y ayudarán a evaluar y mejorar las clases
1.- ¿Qué te han parecido las clases, los compañeros y el profesor?
2.- ¿Qué es lo que más te ha gustado?
3.- ¿Y lo que menos?
4.- ¿Qué crees que ha fallado?
5.- ¿Qué cambiarías para mejorarlo?
6.- ¿Incluirías alguna otra actividad?
7.- Otras observaciones

- **Por el profesor**

Para analizar los diferentes componentes del proceso educativo, el profesor reflexionará sobre la propia práctica cumplimentando una lista de control elaborada para tal fin.

Unidad Trabajo:		Trimestre:
Curso:	Fecha:	Curso académico:

Elementos a valorar	MA	A	PA	I	Observaciones/Conclusiones
Objetivos					
Contenidos					
Metodología					
Temporización					
Actividades de E-A					
Estructura sesiones					
Organización sesiones					
Evaluación					
Recursos materiales					
Instalaciones					

MA: Muy adecuado; A: Adecuado; PA: Poco adecuado; I: Inadecuado

ANEXO V
5.- MEDIDAS PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO

Todas las actuaciones para que la asignatura de Educación Física sea inclusiva y se vean reflejadas medidas para incluir la IGUALDAD DE GÉNERO, aparecen incluidas en el BLOQUE 5 de Contenidos, exclusivo en el Área de Educación Física y que se refiere a ACTITUDES, VALORES y NORMAS, y en el que aparecen reflejada dicha valoración.

ANEXO VI
6.-ADAPTACIONES, MODIFICACIONES Y AJUSTES DE LA PROGRAMACIÓN 2023-24
CON EL FIN DE ORGANIZAR EXCEPCIONALMENTE EL CURRÍCULO

****DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS SEGÚN LOS DISTINTOS ESCENARIOS:**

-PRESENCIAL:

Tal y como prevé el comienzo de curso, tanto por parte de la Administración, se intentará que el desarrollo de los contenidos sea presencial. Esa es la intención, para que el país no se pare, para que los padres puedan asistir a su trabajo y los nenes puedan volver a encontrar vivencias de relación y aprendizaje "normales". Ellos lo necesitan, lo viven todo de manera muy natural, en función de su forma y manera de entender la vida.

Así ha de ser, también como lo entendemos nosotros. Aunque ha de haber cambios en cuanto al desarrollo de ciertos bloques de contenidos que se reflejan en la programación, por causas de recomendación sanitaria, como pueden ser el desarrollo de la Segunda evaluación respecto a contenidos de Habilidad Deportiva, como son los Juegos y Deportes.

En este caso, variará, respecto a cursos anteriores el desarrollo de dichos contenidos en relación al aspecto del juego conjunto, de interacción colectiva, ...

Decir lo mismo, respecto a contenidos de la Tercera evaluación en relación al Acrosport. No poder tocar, no tener contacto físico, devalúa y minimiza su desarrollo completo, y se intensificará, o mejor dicho, se ponderará más aún su valor teórico-práctico.

- SEMIPRESENCIAL:

¿Cómo valoramos la semipresencialidad?

En nuestro caso, y en función de la experiencia que estamos viviendo, la valoramos, dentro de lo que cabe, de manera positiva.

Al estar el grupo dividido a la mitad o casi la mitad, hemos descubierto, felizmente vuelto a descubrir, que el avance con los contenidos a desarrollar es inmensamente mayor. No es trabajar el doble para compensar. Es que uno avanza el doble en relación a dicho desarrollo de los contenidos al tener la mitad del alumnado presente. Por tanto, en nuestro caso, una clase "normal" casi equivale a dos en las mismas circunstancias.

Por tanto, no tenemos la incertidumbre ni el desasosiego de no cumplir con nuestro cometido educativo, y sentimos que podemos alcanzar los objetivos planteados en situación PRESENCIAL y en las mismas circunstancias, tal y cómo se ha reflejado anteriormente.

- ON LINE (No presencialidad):

En Educación Física, no nos planteamos la asistencia On Line. Es muy complicado, salvo en el desarrollo de contenidos un poco pasivos (flexibilidad, yoga, relajación...)

Si eso ocurre, el confinamiento puro y duro, se actuará de la misma forma y manera como se actuó en marzo. Adenda especial y excepcional, valoración y evaluación excepcional... y comunicación con el alumnado y las familias de la misma forma que hemos reflejado en líneas anteriores.

Deseamos que el alumnado más vulnerable en este sentido, haya recibido la ayuda de conexión telemática que se prometió para paliar dicha distancia y brecha digital.

**** METODOLOGÍA**

Intentaremos, a través de las distintas plataformas reseñadas para llevar a cabo nuestro cometido pedagógico-didáctico, y ya apuntadas, lograr interacción con el alumnado y lograr el aprendizaje, a pesar de que la "disposición ministerial" sea la de la promoción, suceda lo que suceda.

Cuando leo las orientaciones para la elaboración de la programación didáctica de este curso en firme, y se me ofrece la posibilidad de diseñar modelos de tareas variadas (de mayor o menor dificultad, de motivación, de aplicación, de desarrollo, de asimilación, de profundización, de repaso... con diferentes formatos, individuales, en grupo, en pareja, grupales, ...), el departamento de Educación Física se enciende. Sobre todo porque no puede llegar a aplicarlas tal y como lo hemos estado haciendo siempre. Por razones de recomendación sanitaria. No podemos tocar ni tener contacto físico pero hay que diseñar tareas de interacción grupal, EN NUESTRA ASIGNATURA, que las autoridades sanitarias desaconsejan. Una pena. Una más.

Nuestra asignatura es de contacto, de interacción física, corporal y de relación física muy cercana. Muy de contacto físico, emocional e intelectual, con una interacción de aprendizaje basada en todos esos aspectos unidos todos a la vez. Esa es una de nuestras esencias para el desarrollo integral de la persona, y que se ve afectada muy mucho en esta nueva situación de pandemia presencial.

Y es nuestra pena no poder ser capaces de equilibrar lo que podemos llegar a perder, a nivel educativo y, en muchos sentidos, muchos muy poco cuantificables y sin estimación posible porque no importa, en cuanto a los valores que nuestra asignatura puede ofrecer.

**** INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

Serán los mismos, tanto en escenario presencial como en semipresencial, tal y como se ha expuesto anteriormente, y tal como se refleja en la programación.

Los instrumentos son los mismos. Podría cambiar, en función de un confinamiento, también expuesto en líneas anteriores, y se expondría en una Adenda especial para tal fin, tal y como ocurrió el curso pasado.

El motivo de no hacerlo ahora es porque no tenemos una bola del futuro para saber cuándo pudiese ocurrir eso. Primera, Segunda o Tercera evaluación, ya que los contenidos y su forma de alcanzarlos es muy diversa y elástica.

Hacer un supuesto por cada contenido que se ha de desarrollar a lo largo del curso, nos parece una locura. El ánimo es que todo, o casi todo, sea presencial. Lo demás son puras conjeturas y tiempo desperdiciado.

**** RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES Y PENDIENTES**

Se hará tal y como hemos concretado en la programación general de nuestra asignatura.

Departamento de Educación Física.

Bargas, Octubre 2023.