

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA
1º ESO Y 3º ESO

CURSO 2022/2023

NORMATIVA LOMLOE



1. CONTEXTUALIZACIÓN

1.1. ENTORNO SOCIOCULTURAL DEL CENTRO

1.2. EL ALUMNADO DEL CENTRO

1.3. COMPOSICIÓN Y FUNCIONAMIENTO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

2. PRESENTACIÓN DE LA MATERIA

3. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN INICIAL

4. CONCRECCIÓN CURRICULAR

4.1. OBJETIVOS DE LA ETAPA

4.2. COMPETENCIAS CLAVE Y CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA

4.3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

4.4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

4.4.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN 1º ESO

4.4.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN 3º ESO

4.5. SABERES BÁSICOS

4.5.1. SABERES BÁSICOS 1º ESO

4.5.2. SABERES BÁSICOS 3º ESO

5. TRANSVERSALIDAD

6. METODOLOGÍA

6.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS GENERALES

6.2. CRITERIOS METODOLÓGICOS

6.3. CRITERIOS PARA LA REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

6.4. ESTILOS DE ENSEÑANZA Y MODELOS DE ENSEÑANZA SIGNIFICATIVOS.

7. RELACIÓN CURRICULAR

7.1. RELACIÓN CURRICULAR 1º ESO

7.2. RELACIÓN CURRICULAR 3º ESO

8. SITUACIONES DE APRENDIZAJE (TEMPORALIZACIÓN Y DESCRIPCIÓN)

8.1. SITUACIONES DE APRENDIZAJE 1ºESO

8.2. SITUACIONES DE APRENDIZAJE 3ºESO

9. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

9.1. CARÁCTER DE LA EVALUACIÓN Y REFERENTES DE LA EVALUACIÓN

9.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

9.3. MECANISMOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN UTILIZADOS POR EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

9.4. ORGANIZACIÓN TEMPORAL DE LA EVALUACIÓN

9.5. CALIFICACIÓN

9.6. INDICADORES DE LOGRO 1º ESO

9.7. INDICADORES DE LOGRO 3º ESO

10. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

11. MATERIALES Y RECURSOS

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

13. INDICADORES DE LOGRO E INFORMACIÓN PARA LA MEMORIA DE AUTOEVALUACIÓN

14. MARCO LEGAL

1. CONTEXTUALIZACIÓN

1.1. ENTORNO SOCIOCULTURAL DEL CENTRO

El Instituto de Educación Secundaria Mariana Pineda se encuentra enclavado en el populoso barrio del Zaidín, siendo su zona de influencia la parte que abarca desde Los Vergeles hasta el Palacio de Deportes, a los que se ha unido un importante núcleo de población joven y dinámica procedente del entorno del Parque de las Ciencias, Fórum y aledaños. También hay un importante sector de nuestros estudiantes procedentes de zonas del extrarradio de Granada con alumnos procedentes de pueblos tan distintos como Las Gabias, La Malahá, Armilla, Gójar, Ogíjares. A día de hoy, hemos experimentado un notable incremento en el alumnado inmigrante, que supone un 10% respecto al total. Los anteriores datos hacen que el entorno sea bastante rico y diverso tanto a nivel sociocultural, como a nivel económico; ya que la mayoría de nuestros padres tienen un nivel alto de formación con estudios superiores, siendo tan sólo un 3% los que tienen una formación básica.

En cuanto a las características socioeconómicas de nuestras familias, la mayoría son trabajadores por cuenta ajena (50%), funcionarios (20%), autónomos (20%), y pensionistas (20%). Con respecto a la situación económica de las madres, el grupo más numeroso tiene trabajo por cuenta ajena (35%), funcionarias (20%) o trabajan en las tareas del hogar.

El **Instituto de Educación Secundaria “Mariana Pineda”** fue el primer centro público que se creó en este barrio en el año 1979. Está autorizado para impartir la Educación Secundaria Obligatoria (ESO en lo que sigue), con un grupo de Educación Especial, y tres modalidades de Bachillerato: Ciencias y Tecnología, Humanidades y Ciencias Sociales, y General.

En la ESO hay tres líneas, excepto en 3º, donde hay cuatro, lo que hacen un total de 13 grupos. Además, para atender la diversidad del alumnado que presenta dificultades de aprendizaje, se oferta el Programa de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento (PMAR) en 2º y el de Diversificación Curricular en 3º. Además, contamos con una unidad específica de Educación Especial.

En Bachillerato tenemos este curso cuatro grupos en 1º (dos de Ciencias y Tecnología, uno y medio de Humanidades y Ciencias Sociales, y medio de General) y otros tres en 2º, uno y medio de cada modalidad impartida: Ciencias y Tecnología y Humanidades y Ciencias Sociales.

En la actualidad, los centros adscritos al nuestro son los siguientes: en ESO: CEIP “Andrés Segovia, CEIP “Reyes Católicos”, CEIP “Jardín de la Reina”, CEIP “Vicente Aleixandre” y CEIP “Parque de las Infantas”; y en BACH: IES “Veleta”.

En nuestro Centro, para contribuir a la mejora de la enseñanza se desarrollan planes y proyectos educativos diversos como: *Escuela: Espacio de Paz*; *Plan de Igualdad entre Hombres y Mujeres*; Proyecto Lingüístico de centro, donde se abarcan tantas acciones para fomentar la lectura y el uso de la Biblioteca entre nuestros alumnos y alumnas.

Somos también un Centro bilingüe desde el curso (2008-09), que pretende impartir clases en varias asignaturas en Inglés, para conseguir que nuestro alumnado domine bien dos idiomas. Esta enseñanza bilingüe en inglés se imparte desde los siguientes departamentos: Matemáticas, Ciencias Sociales, Biología, Educación física, Educación Plástica, Música, Tecnología y Filosofía.

Además, contamos con un Servicio de Logopedia y, algunos cursos, un Aula Temporal de Adaptación Lingüística (ATAL) y de Apoyo a la Integración.

En conclusión, se trata de un Instituto con alumnos de diversa condición y procedencia, por regla general con una disposición bastante positiva frente a los estudios y con unas familias muy pendientes de su evolución, colaboradoras con el centro en todo lo que se refiere a actividades extraescolares organizadas por el centro, compra de material escolar, búsqueda de subvenciones para cubrir dicho material, etc.

1.2. EL ALUMNADO DEL CENTRO

En líneas generales, un 75% del alumnado muestra una actitud favorable frente a los estudios. Sin embargo, y sobre todo en la etapa de la ESO, se observa que hay aproximadamente un 25% de alumnos que no muestra interés por los estudios debido a causas diversas como desmotivación, fracaso anticipado, o que el entorno que les rodea no sea el adecuado. Respecto al alumnado de Bachillerato se observa una mayor motivación y mejor comportamiento, en líneas generales.

Las preferencias de nuestros alumnos se dirigen sobre todo al Bachillerato de Ciencias y Tecnología donde las clases se completan hasta el límite de la ratio, y en segunda opción se encuentra el Bachillerato de Ciencias Sociales y Humanidades.

Según un estudio realizado hace un par de años, se pudo comprobar que la convivencia en el centro es bastante buena, ya que el 79,5% de los alumnos opina que en sus clases hay una buena relación entre compañeros. Esto nos lo corroboran los diferentes estudios que se hacen por parte de la Jefatura de Estudios donde se observa la poca incidencia de conductas graves, y se disminuye el número de conductas contrarias leves.

Si hablamos en concreto de nuestra asignatura, destacamos el alto grado de motivación que existe por nuestro alumnado hacia la práctica deportiva en general, tanto en clase como en su horario extraescolar. Esa motivación tiene una repercusión directa en nuestra asignatura ya que permite desarrollar el currículo de forma integral, favoreciendo el aprendizaje del alumnado y contribuyendo a su formación personal permitiendo la adquisición de las competencias y su puesta en práctica en la vida real. Este entusiasmo de nuestro alumnado hacia la asignatura de educación física queda de manifiesto a través de los resultados mostrados por los indicadores homologados donde el porcentaje de alumnado con resultados positivos es superior al 92% en todos los niveles, sin duda un motivo de satisfacción dentro del departamento.

1.3. COMPOSICIÓN Y FUNCIONAMIENTO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Se constituye el Departamento de Educación Física del I.E.S. “Mariana Pineda” de Granada capital, para el curso académico 2022/2023, reuniéndose sus miembros para elaborar las directrices que regirán el desarrollo del presente curso, confeccionando la presente programación dirigida al primer, segundo, tercero, cuarto de la Educación Secundaria Obligatoria, primero y segundo de Bachillerato.

Este curso, el Departamento impartirá las materias propias del Departamento: Educación Física y Actividad Física, Salud y calidad de vida.

El Departamento de Educación Física está compuesto por:

- *Juan Díaz Puerta como jefe de departamento*
- *José Cristobal Sánchez Alonso*
- *Nicolás Godoy Montijano*

Distribución del profesorado, materias y grupos

CURSO	MATERIA	Nº GRUPOS	Nº HORAS / GRUPO	HORAS TOTALES
1º ESO	EDUCACIÓN FÍSICA	3	3	9
2º ESO	EDUCACIÓN FÍSICA	3	2	4
3º ESO	EDUCACIÓN FÍSICA	4	2	8
4º ESO	EDUCACIÓN FÍSICA	3	2	6
1º BACHILLERATO	EDUCACIÓN FÍSICA	3	2	6
2º BACHILLERATO	ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y	1	2	2

Juan Díaz Puerta

CURSO/GRUPO	MATERIA	Nº HORAS
1º ESO B	EDUCACIÓN FÍSICA	3
2º ESO A, B, y C	EDUCACIÓN FÍSICA	6
4º ESO A, B y C	EDUCACIÓN FÍSICA	6
2º BACHILLERATO A	ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA	2

Nicolás Godoy Montijano

CURSO/GRUPO	MATERIA	Nº HORAS
1º ESO C	EDUCACIÓN FÍSICA	3
3º ESO A, B, C y D	EDUCACIÓN FÍSICA	8
1º BACHILLERATO A, B, C y D	EDUCACIÓN FÍSICA	8

José Cristobal Sánchez Alonso

CURSO/GRUPO	MATERIA	Nº HORAS
1º ESO A	EDUCACIÓN FÍSICA	3

Los contenidos por trimestre estarán sujetos a la disponibilidad de las instalaciones y a la climatología, para su desarrollo.

2. PRESENTACIÓN DE LA MATERIA

La UNESCO plantea la importancia de implantar una Educación Física de calidad que posibilite la alfabetización física del alumnado. Este planteamiento necesario invita a organizar la asignatura con un carácter más integrador e inclusivo, haciendo uso de metodologías que respondan a los retos de la Educación Física en el siglo XXI. Entre ellos se encuentra la necesidad de educar a un alumnado comprometido con su sociedad, que sea responsable de su salud individual y colectiva, autónomo para la práctica de actividad física, y que aprecie la riqueza de las manifestaciones culturales de carácter motriz, entre las que se incluye el flamenco. Esta circunstancia convierte a la Educación Física en uno de los engranajes esenciales para el desarrollo de los fines educativos, permitiendo el desarrollo integral y competencial del alumnado a través del movimiento, presentándose así como una solución vital en el desarrollo de hábitos de vida saludables y deportivos en el alumnado, que se mantendrá a lo largo de la vida.

Las competencias establecidas en el Perfil competencial del alumnado al término del segundo curso de la Educación Secundaria y 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 nueva Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con las necesidades de la ciudadanía del siglo XXI.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan los retos anteriormente mencionados. Se orientan a consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud, adoptando un estilo de vida sostenible y valorando la riqueza de las manifestaciones culturales. Por tanto, se pretende un aprendizaje a lo largo de la vida a través del desarrollo de la competencia motriz del alumnado.

Por todo ello, deberán reconocerse y ponerse en valor las diferentes manifestaciones de la cultura motriz, como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico de Andalucía, que pueden convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a comprender, desde una visión crítica, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en las sociedades actuales, así como sus implicaciones económicas, políticas, sociales y en el ámbito de la salud, como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad. A tal efecto, desde la Educación Física se deben aportar los instrumentos oportunos para que puedan discriminar aquellos comportamientos que son fuente de conflicto, violencia, discriminación o intolerancia, además de poder discernir qué tipo de prácticas físicas son apropiadas y beneficiosas para la salud.

Se insistirá 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, identificando, reconociendo y valorando los

espacios naturales del patrimonio andaluz, 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.

Para alcanzar las competencias específicas, el currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a **seis bloques de saberes básicos**, que deberán desarrollarse en distintos contextos, con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Para favorecer el proceso de concreción curricular, los saberes incluidos en estos bloques no apuntan hacia prácticas o manifestaciones concretas, sino que recogen los aspectos básicos a desarrollar.

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

El Bloque B, «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.

El Bloque C, «Resolución de problemas en situaciones motrices», tendrá un carácter transdisciplinar, atendiendo a 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. Dichos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que deberán dar respuesta a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboraciónoposición.

El Bloque D, «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices», se centra, por un lado, en el desarrollo de los procesos dirigidos a regular la respuesta emocional del alumnado ante situaciones derivadas de la práctica de la actividad física y deportiva, mientras que, 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 E, «Manifestaciones de la cultura motriz», abarca tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

El Bloque F, «Interacción eficiente y sostenible con el entorno», por último, 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.

El enfoque competencial debe presidir el diseño de las situaciones de aprendizaje, aportar aprendizajes contextualizados, significativos y funcionales para el alumnado, que les permitan realizar y resolver una variada gama de problemas motrices en contextos diversos. Las situaciones de aprendizaje deben responder al por qué y para qué se utilizan, desde el análisis de los elementos del proceso de enseñanza y aprendizaje y el empleo de metodologías que respondan a un aprendizaje auténtico y situado, más centrado en el alumnado. Entre estos modelos metodológicos destacan la educación deportiva, el modelo comprensivo, el estilo actitudinal, el modelo de responsabilidad personal y social, el vinculado a la salud, la gamificación, el aprendizaje-servicio, el aprendizaje cooperativo, la enseñanza personalizada, el basado en la autoconstrucción de materiales, la pedagogía aventura, el ecológico, el ludotécnico o centrado en valores, entre otros. Independientemente de la estrategia empleada, para enriquecer el proceso de enseñanza es necesario un uso variado de estilos de enseñanza-aprendizaje, siendo preferible el uso de estilos cognitivos, creativos, socializadores y participativos, así como las propuestas de aprendizaje por proyectos y cooperativo transversales en la planificación docente, facilitando un aprendizaje inclusivo, funcional, integrado e interdisciplinar.

La competencia motriz se trabajará en situaciones de aprendizaje que se realicen en un contexto determinado, por la presencia o no de otras personas y la incertidumbre o certidumbre que genera el medio. Con finalidades y objetivos variados: lúdicos, recreativos, agonísticos, higiénicos, funcionales, sociales, expresivos, catárticos, de interacción con el medio natural, y bajo unas reglas, implicando la movilización de manera integral y global de lo cognitivo, lo motor y lo afectivo-emocional, así como las relaciones interpersonales e intrapersonales.

Las situaciones motrices de aprendizaje deben, por otro lado, responder a las necesidades psicológicas básicas del alumnado, generando dinámicas que permitan el desarrollo de su autonomía, otorgándole responsabilidades y permitiendo que participen en la toma de decisiones en las aulas. Así mismo, deben aportar un rico repertorio motriz desde una perspectiva comprensiva de la actividad física, en la que prevalezca el proceso por encima del resultado, el saber cómo y por qué por encima de la mera ejecución, de las interacciones sociales con los demás, potenciando un clima de aula que estimule las relaciones entre los alumnos y alumnas positivas y constructivas, que canalicen la inclusión de todos y todas. Todo ello generará una predisposición positiva hacia la actividad física, necesaria en la intención de adherir a los alumnos y alumnas a la práctica físico-deportiva en horario extraescolar y consolidar con ello estilos de vida más activos y saludables.

El modelo educativo propuesto se encuentra inmerso en una Transformación Digital Educativa. Es por este hecho que la Educación Física debe aprovechar los avances tecnológicos e incorporar a la docencia la pedagogía digital. Este recurso debe orientarse al desarrollo de la competencia digital del alumnado, además de empoderarlos en el buen uso de las nuevas tecnologías, salvaguardando en todo

momento su seguridad. La evaluación en Educación Física cobra un predominante carácter formativo; de esta manera contribuye a una educación competencial y funcional, donde el error es una oportunidad para el aprendizaje y la autorregulación por parte del alumnado.

Dirigiéndonos hacia una concepción más procesual y humanista, los contextos de evaluación y aprendizaje de la Educación Física deben ser lo más auténticos y significativos posibles, con el fin de preparar al alumnado para la vida. Por ello se debe potenciar la capacidad para aprender por sí mismos, preparándolos para adquirir un estilo de vida activo frente a una sociedad cada vez más sedentaria.

La evaluación en Educación Física, entendida como un proceso compartido en el que la autoevaluación y la participación del alumnado cobran especial relevancia, tendrá como referentes los criterios de evaluación y las competencias específicas de las que emanan. De la misma forma, se hace necesaria para la calidad educativa un proceso sistematizado y compartido de evaluación del proceso de enseñanza y, en especial, de la competencia docente en clase: gestión de los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje, situaciones de aprendizaje empleadas, aplicación de los recursos e instalaciones, etc.

En consonancia con el aprendizaje competencial que se debe pretender a través del planteamiento de las distintas situaciones de aprendizaje en el aula, la evaluación debe diseñarse teniendo en cuenta la gran variedad de evidencias que se generan por parte del alumnado en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje. Estas evidencias deberán estar en consonancia con las competencias específicas que ha de desarrollar el alumnado, competencias estas graduadas a través de los criterios de evaluación, cobrando por tanto especial importancia la valoración de desempeños prácticos, productos relevantes o procesos del alumnado, tan característicos de esta materia.

3. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN INICIAL

1º ESO: Nos encontramos ante un grupo bastante motivado hacia la asignatura de educación física. Es verdad que también hay muchas diferencias de nivel y gustos. Encontramos grupos muy diversos en cuanto a su nivel de práctica física en función de sus centros de procedencia de primaria. Se trata de grupos muy inmaduros que en muchos casos asocian la asignatura a la práctica deportiva de algún deporte, en concreto, fútbol. Se trabajarán rutinas para fomentar la autonomía y los principales objetivos serán la mejora de la competencia motriz y la mejora de la salud y calidad de vida.

2º ESO: Se ha comprobado tras la evaluación que hay muchas diferencias a nivel curricular y deportivamente hablando entre el alumnado. Comienzan a encontrarse grupos heterogámicos donde destacan por un lado el alumnado que presenta dificultades a nivel académico, con alumnado repetidor y PMAR, con otro grupo que muestra interés por el trabajo y la asignatura, Por ello tendremos que utilizar estilos de enseñanza donde individualicemos las tareas y los niveles en las diferentes unidades a impartir.

3º ESO: Son grupos muy numerosos. Tras la evaluación inicial se ha comprobado que hay muchas diferencias entre el alumnado en cuanto a nivel curricular en la asignatura, gustos e intereses. Son grupos bastante inquietos, por lo que se empezará a trabajar, sobre todo en el primer trimestre, con estilos de enseñanza tradicionales para ir haciéndose a las rutinas de clase. En líneas generales se aprecia elevado interés del alumnado por sus resultados académicos y en concreto hacia la asignatura de educación física. En dicho curso el alumnado suele practicar actividad física por las tardes y les gusta bastante la materia de educación física, sobre todo a los chicos.

4º ESO: Tras la evaluación inicial se ha observado que el alumnado presenta un nivel curricular medio bueno en la materia. Tienen dificultades en cuanto a su cohesión grupal ya que se han mezclado los grupos que había en el curso anterior y eso contribuye a la creación de pequeños grupos dentro de una misma clase, sin embargo la asignatura les gusta. A pesar de ello, al tener educación física a primera y segunda hora provoca que el grado de motivación sea menor y sea necesario trabajar aspectos de cohesión grupal y adaptar los contenidos a la época del año en que nos encontremos, meteorológicamente hablando. También existe alumnado que falta con frecuencia; pero se les ha llamado la atención y esta conducta se está eliminando.

4. CONCRECCIÓN CURRICULAR

4.1. OBJETIVOS DE LA ETAPA

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

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Además de los **objetivos** descritos, la **Educación Secundaria Obligatoria** en **Andalucía** contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

a) Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.

b) Conocer y apreciar los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como su medio físico y natural y otros hechos diferenciadores de nuestra Comunidad, para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

4.2. COMPETENCIAS CLAVE Y CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA

La instrucción conjunta 1/2022, dispone que “la UNESCO plantea la importancia de convertir a la Educación Física en uno de los engranajes esenciales para el desarrollo de los fines educativos, permitiendo el desarrollo integral y competencial del alumnado a través del movimiento, presentándose, así como una solución vital en el desarrollo de hábitos de vida saludables y deportivos en el alumnado, que se mantendrán a lo largo de la vida”.

La LOE/LOMLOE definen las competencias clave en el RD 217/2022 y será la Instrucción conjunta 1/2022, de 23 de junio, quien desarrollará las relaciones existentes entre las competencias, competencias específicas y los saberes básicos con la finalidad de conocer el grado de consecución de los descriptores operativos que garanticen el desarrollo de las competencias y el perfil de salida.

El artículo 2 del RD 217/2022, define las competencias clave como desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales.

Las 8 competencias clave son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia plurilingüe (CP).

- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM):
- Competencia digital (CD):
- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).
- Competencia ciudadana (CC).
- Competencia emprendedora (CE).
- Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC).

La contribución a través de la materia de Educación Física y los descriptores operativos de las competencias se muestran a continuación:

- **Competencia en comunicación lingüística (CCL):**

Supone interactuar con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos.

AL COMPLETAR EL SEGUNDO CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, EL ALUMNO O ALUMNA...	AL COMPLETAR LA ENSEÑANZA BÁSICA, EL ALUMNO O ALUMNA...
CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal, iniciándose progresivamente en el uso de la coherencia, corrección y adecuación en diferentes ámbitos personal, social y educativo y participa de manera activa y adecuada en interacciones comunicativas, mostrando una actitud respetuosa, tanto para el intercambio de información y creación de conocimiento como para establecer vínculos personales.	CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.
CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud reflexiva textos orales, escritos, signados o multimodales de relativa complejidad correspondientes a diferentes ámbitos personal, social y educativo, participando de manera activa e intercambiando opiniones en diferentes contextos y situaciones para construir conocimiento.	CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.
CCL3. Localiza, selecciona y contrasta, siguiendo indicaciones, información procedente de diferentes fuentes y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera creativa, valorando aspectos más significativos relacionados con los objetivos de lectura, reconociendo y aprendiendo a evitar los riesgos de desinformación y adoptando un punto de vista crítico y personal con la propiedad intelectual.	CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
CCL4. Lee de manera autónoma obras diversas adecuadas a su edad y selecciona las más cercanas a sus propios gustos e intereses, reconociendo muestras relevantes del patrimonio literario como un modo de simbolizar la experiencia individual y colectiva, interpretando y creando obras con intención literaria, a partir de modelos dados, reconociendo la lectura como	CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos

fuelle de enriquecimiento cultural y disfrute personal.	de intención literaria de progresiva complejidad.
CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, identificando y aplicando estrategias para detectar usos discriminatorios, así como rechazar los abusos de poder, para favorecer un uso eficaz y ético de los diferentes sistemas de comunicación.	CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

• **Competencia plurilingüe (CP):**

Implica utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación; respetar los perfiles lingüísticos individuales y hacer transferencias entre lenguas.

AL COMPLETAR EL SEGUNDO CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, EL ALUMNO O ALUMNA...	AL COMPLETAR LA ENSEÑANZA BÁSICA, EL ALUMNO O ALUMNA...
CP1. Usa con cierta eficacia una lengua, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a necesidades comunicativas breves, sencillas y predecibles, de manera adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a situaciones y contextos cotidianos y frecuentes de los ámbitos personal, social y educativo.	CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.
CP2. A partir de sus experiencias, utiliza progresivamente estrategias adecuadas que le permiten comunicarse entre distintas lenguas en contextos cotidianos a través del uso de transferencias que le ayuden a ampliar su repertorio lingüístico individual.	CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.
CP3. Conoce, respeta y muestra interés por la diversidad lingüística y cultural presente en su entorno próximo, permitiendo conseguir su desarrollo personal y valorando su importancia como factor de diálogo, para mejorar la convivencia y promover la cohesión social.	CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.

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

- Matemática: permite el razonamiento matemático con el fin de resolver diversos problemas en diferentes contextos.
- En ciencia: conlleva la comprensión y explicación del entorno natural y social.
- En tecnología e ingeniería: pretende transformar la sociedad en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.

AL COMPLETAR EL SEGUNDO CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, EL ALUMNO O ALUMNA...	AL COMPLETAR LA ENSEÑANZA BÁSICA, EL ALUMNO O ALUMNA...
STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios de la actividad matemática en situaciones habituales de la realidad y aplica procesos de razonamiento y estrategias de resolución de problemas, reflexionando y comprobando las soluciones obtenidas.	STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.
STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos observados que suceden en la realidad más cercana, favoreciendo la reflexión crítica, la formulación de hipótesis y la tarea investigadora, mediante la realización de experimentos sencillos, a través de un proceso en el que cada uno asume la responsabilidad de su aprendizaje.	STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.
STEM3. Realiza proyectos, diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos, buscando soluciones, de manera creativa e innovadora, mediante el trabajo en equipo a los problemas a los que se enfrenta, facilitando la participación de todo el grupo, favoreciendo la resolución pacífica de conflictos y modelos de convivencia para avanzar hacia un futuro sostenible.	STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.
STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes centrados en el análisis y estudios de casos vinculados a experimentos, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos, en diferentes formatos (tablas, diagramas, gráficos, fórmulas, esquemas...) y aprovechando de forma crítica la cultura digital, usando el lenguaje matemático apropiado, para adquirir, compartir y transmitir nuevos conocimientos.	STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), y aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal, con ética y responsabilidad para compartir y construir nuevos conocimientos.
STEM5. Aplica acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y cuidar el medio ambiente y los seres vivos, identificando las normas de seguridad desde modelos o proyectos que promuevan el desarrollo sostenible y utilidad social, con objeto de fomentar la mejora de la calidad de vida, a través de propuestas y conductas que reflejen la sensibilización y la gestión sobre el consumo responsable.	STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

• **Competencia digital (CD):**

Implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas; la creación de contenidos digitales y la ciberseguridad.

AL COMPLETAR EL SEGUNDO CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, EL ALUMNO O ALUMNA...	AL COMPLETAR LA ENSEÑANZA BÁSICA, EL ALUMNO O ALUMNA...
---	---

ALUMNO O ALUMNA...	
CD1. Realiza, de manera autónoma, búsquedas en internet, seleccionando la información más adecuada y relevante, reflexiona sobre su validez, calidad y fiabilidad y muestra una actitud crítica y respetuosa con la propiedad intelectual.	CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.
CD2. Gestiona su entorno personal digital de aprendizaje, integrando algunos recursos y herramientas digitales e iniciándose en la búsqueda y selección de estrategias de tratamiento de la información, identificando la más adecuada según sus necesidades para construir conocimiento y contenidos digitales creativos.	CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.
CD3. Participa y colabora a través de herramientas o plataformas virtuales que le permiten interactuar y comunicarse de manera adecuada a través del trabajo cooperativo, compartiendo contenidos, información y datos, para construir una identidad digital adecuada, reflexiva y cívica, mediante un uso activo de las tecnologías digitales, realizando una gestión responsable de sus acciones en la red.	CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.
CD4. Conoce los riesgos y adopta, con progresiva autonomía, medidas preventivas en el uso de las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, tomando conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, responsable, seguro y saludable de dichas tecnologías.	CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
CD5. Desarrolla, siguiendo indicaciones, algunos programas, aplicaciones informáticas sencillas y determinadas soluciones digitales que le ayuden a resolver problemas concretos y hacer frente a posibles retos propuestos de manera creativa, valorando la contribución de las tecnologías digitales en el desarrollo sostenible, para poder llevar a cabo un uso responsable y ético de las mismas.	CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

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

Implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para un crecimiento personal constante; colaborar con otros de forma constructiva, empática y abordar las conductas contrarias a la convivencia; gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas.

AL COMPLETAR EL SEGUNDO CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, EL ALUMNO O ALUMNA...	AL COMPLETAR LA ENSEÑANZA BÁSICA, EL ALUMNO O ALUMNA...
CPSAA1. Toma conciencia y expresa sus propias emociones afrontando con éxito, optimismo y empatía la búsqueda de un propósito y motivación para el aprendizaje, para iniciarse, de manera progresiva, en el	CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus

tratamiento y la gestión de los retos y cambios que surgen en su vida cotidiana y adecuarlos a sus propios objetivos.	propios objetivos.
CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes para la salud, desarrolla hábitos encaminados a la conservación de la salud física, mental y social (hábitos posturales, ejercicio físico, control del estrés...), e identifica conductas contrarias a la convivencia, planteando distintas estrategias para abordarlas.	CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.
CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones, experiencias y comportamientos de las demás personas y reflexiona sobre su importancia en el proceso de aprendizaje, asumiendo tareas y responsabilidades de manera equitativa, empleando estrategias cooperativas de trabajo en grupo dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.	CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.
CPSAA4. Reflexiona y adopta posturas críticas sobre la mejora de los procesos de autoevaluación que intervienen en su aprendizaje, reconociendo el valor del esfuerzo y la dedicación personal, que ayuden a favorecer la adquisición de conocimientos, el contraste de información y la búsqueda de conclusiones relevantes.	CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.
CPSAA5. Se inicia en el planteamiento de objetivos a medio plazo y comienza a desarrollar estrategias que comprenden la auto y coevaluación y la retroalimentación para mejorar el proceso de construcción del conocimiento a través de la toma de conciencia de los errores cometidos.	CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

- **Competencia ciudadana (CC).**

Contribuye a la comprensión de las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como al conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial.

AL COMPLETAR EL SEGUNDO CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, EL ALUMNO O ALUMNA...	AL COMPLETAR LA ENSEÑANZA BÁSICA, EL ALUMNO O ALUMNA...
CC1. Comprende ideas y cuestiones relativas a la ciudadanía activa y democrática, así como a los procesos históricos y sociales más importantes que modelan su propia identidad, tomando conciencia de la importancia de los valores y normas éticas como guía de la conducta individual y social, participando de forma respetuosa, dialogante y constructiva en actividades grupales en cualquier contexto.	CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.
CC2. Conoce y valora positivamente los principios y valores básicos que constituyen el marco democrático de convivencia de la Unión Europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia,	CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como

participando, de manera progresiva, en actividades comunitarias de trabajo en equipo y cooperación que promuevan una convivencia pacífica, respetuosa y democrática de la ciudadanía global, tomando conciencia del compromiso con la igualdad de género, el respeto por la diversidad, la cohesión social y el logro de un desarrollo sostenible.	la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
CC3. Reflexiona y valora sobre los principales problemas éticos de actualidad, desarrollando un pensamiento crítico que le permita afrontar y defender las posiciones personales, mediante una actitud dialogante basada en el respeto, la cooperación, la solidaridad y el rechazo a cualquier tipo de violencia y discriminación provocado por ciertos estereotipos y prejuicios.	CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa, y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.
CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia y ecodependencia con el entorno a través del análisis de los principales problemas ecosociales locales y globales, promoviendo estilos de vida comprometidos con la adopción de hábitos que contribuyan a la conservación de la biodiversidad y al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.	CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia y ecodependencia con el entorno a través del análisis de los principales problemas ecosociales locales y globales, promoviendo estilos de vida comprometidos con la adopción de hábitos que contribuyan a la conservación de la biodiversidad y al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

- **Competencia emprendedora (CE).**

Implica actuar sobre oportunidades e ideas; colaborar con otras personas, con motivación, empatía y habilidades de negociación, para llevar las ideas planteadas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos.

AL COMPLETAR EL SEGUNDO CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, EL ALUMNO O ALUMNA...	AL COMPLETAR LA ENSEÑANZA BÁSICA, EL ALUMNO O ALUMNA...
CE1. Se inicia en el análisis y reconocimiento de necesidades y hace frente a retos con actitud crítica, valorando las posibilidades de un desarrollo sostenible, reflexionando sobre el impacto que puedan generar en el entorno, para plantear ideas y soluciones originales y sostenibles en el ámbito social, educativo y profesional.	CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.
CE2. Identifica y analiza las fortalezas y debilidades propias, utilizando estrategias de autoconocimiento, comprendiendo los elementos económicos y financieros elementales y aplicándolos a actividades y situaciones concretas, usando destrezas básicas que le permitan la colaboración y el trabajo en equipo y le ayuden a resolver problemas de la vida diaria para poder llevar a cabo experiencias emprendedoras que generen valor.	CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una

	experiencia emprendedora que genere valor.
CE3. Participa en el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas, así como en la realización de tareas previamente planificadas e interviene en procesos de toma de decisiones que puedan surgir, considerando el proceso realizado y el resultado obtenido para la creación de un modelo emprendedor e innovador, teniendo en cuenta la experiencia como una oportunidad para aprender.	CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

- **Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC).**

Supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales.

AL COMPLETAR EL SEGUNDO CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, EL ALUMNO O ALUMNA...	AL COMPLETAR LA ENSEÑANZA BÁSICA, EL ALUMNO O ALUMNA...
CCEC1. Conoce y aprecia con sentido crítico los aspectos fundamentales del patrimonio cultural y artístico, tomando conciencia de la importancia de su conservación, valorando la diversidad cultural y artística como fuente de enriquecimiento personal.	CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.
CCEC2. Reconoce, disfruta y se inicia en el análisis de las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, desarrollando estrategias que le permitan distinguir tanto los diversos canales y medios como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.	CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.
CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones, desarrollando, de manera progresiva, su autoestima y creatividad en la expresión, a través de su propio cuerpo, de producciones artísticas y culturales, mostrando empatía, así como una actitud colaborativa, abierta y respetuosa en su relación con los demás.	CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.
CCEC4. Conoce y se inicia en el uso de manera creativa de diversos soportes y técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, seleccionando las más adecuadas a su propósito, para la creación de productos artísticos y culturales tanto de manera individual como colaborativa y valorando las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral.	CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.

**CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA A LAS
 COMPETENCIAS CLAVE:**

<p>- Competencia en comunicación lingüística.</p>	<p>Ofreciendo una amplia variedad de intercambios comunicativos verbales y de vocabulario específico, además de desarrollar otras dimensiones de la comunicación a través del lenguaje corporal, las expresiones artísticas y las interacciones que se producen.</p>
<p>- Competencia plurilingüe.</p>	<p>Utilizando vocabulario específico de deportes y actividades físicas que proviene de otras lenguas, así como el uso de aplicaciones electrónicas en otros idiomas.</p>
<p>- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.</p>	<p>Facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia.</p>
<p>- Competencia digital.</p>	<p>Abordando aspectos como el acceso y la gestión de la información relacionados con la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, especialmente importantes en esta etapa</p>
<p>- Competencia personal, social y de aprender a aprender. - Competencia ciudadana. - Competencia emprendedora.</p>	<p>Desarrollo de la autonomía, competencia y relación social. Las normas y reglas generales que se establecen para las clases y en concreto en los juegos y deportes, contribuyen a preparar al alumnado para la vida autónoma en sociedad.</p> <p>Otorgando funciones y responsabilidades al alumnado, de liderazgo, de trabajo en equipo e iniciativa personal en la regulación, planificación, organización y ejecución de la actividad física.</p> <p>Organización, planificación y diseño de juegos propios, campeonatos, ligas, ferias del juego, uso de materiales reciclados para juegos y actividades de la materia, top de la salud; e incluso organizando actividades y proyectos que van más allá del centro escolar como pueden ser jornadas inter-centros, sesiones de actividad física para mayores o para niños más pequeños entre otros.</p>
<p>- Competencia en conciencia y expresiones culturales.</p>	<p>A través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.</p>

4.3. 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 de su 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, además de conocer y experimentar, proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas con las que comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud. Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad de la materia de Educación Física. Los estilos de vida activos y saludables se nutren de un conjunto de hábitos (alimenticios, de actividad física, de higiene postural, etc), y para que dichos hábitos sean asumidos como propios por los alumnos y alumnas, es preciso generar una predisposición positiva hacia la realización de determinados comportamiento y hábitos de manera repetida. Ello requiere proponer tanto situaciones de aprendizaje satisfactorias, saludables y seguras para los alumnos y alumnas, como proporcionarles conocimientos suficientes para que puedan identificar y valorar las consecuencias positivas y negativas de determinadas conductas. Se puede, por tanto, abordar esta competencia desde la participación activa en las actividades físicas, la alimentación saludable, 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, las características de la actividad física saludable y segura 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, 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 relajación y respiración, 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. La utilización de la tecnología debe permitir que el alumnado indague e investigue acerca de cada elemento y contexto de aplicación de los hábitos de vida saludables, participando de manera activa en plataformas virtuales que actúen como soporte para el intercambio de información y comunicación. 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, CD1, CD2, 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 es preciso y valorar finalmente el resultado. Se erige pues esta competencia como motor de un aprendizaje experiencial, en el cual, la reflexión constante sobre cómo aprendemos, es la que consolida el aprendizaje, y por ello precisa de evaluación con instrumentos que propicien dichos procesos. 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 motrices y, por supuesto, los deportes.

En relación con estos últimos y a modo de ejemplos es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (ringol, floorball, ultimate, lacrosse, rugby escolar, tripela, kinball, tchoukball, balonkorf, colpbol, baloncodo, cordoball, goubak, fútbol 7, minibalonmano, minibasket, baloncesto) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (pinfuvote, voleibol, frontenis, pickleball, paladós por poner algunos ejemplos), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, beisbol, entre otros), 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 tendrá que haber 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 y/o 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 relativas al servicio de metas personales y/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. Dentro del plano personal, también conlleva la identificación y concienciación de las emociones y sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estas y su regulación en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que genera, así como de promocionar las emociones agradables. Igualmente, el desarrollo de esta competencia establece una relación entre el aprendizaje competencial y el desarrollo emocional del alumnado. La Educación Física debe abordar este enfoque partiendo de situaciones de aprendizaje para el desarrollo de la concienciación, reconocimiento y regulación de las emociones, y que potencie la autonomía emocional, permitiéndoles el desarrollo de esta competencia específica.

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 y recursos deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales, culturales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, se 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 educación y el fomento de valores, tanto individuales como colectivos, debe conducir hacia la formación de ciudadanos que entiendan la importancia de la ética personal y social como uno de los elementos esenciales de una sociedad más justa. Se deben aplicar situaciones en la que el alumnado ponga en práctica aspectos que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la

solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia, así como aquellos que ayuden a superar cualquier tipo de discriminación.

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, y en particular la andaluza.

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 entonces, 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, requiriendo 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, idioma, políticos o sociales); y, finalmente, comprensiva, en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente. Igualmente, esta competencia se orienta al desarrollo de propuestas enfocadas a la multiculturalidad, donde el conocimiento de otras realidades abra paso a valores como el respeto, la empatía o la solidaridad, entre otros.

Los saberes asociados al desarrollo de esta competencia específica orientan las clases de Educación Física hacia un espacio sin estereotipos de género. Para ello debemos partir de los principios de paridad, visibilidad, transversalidad e inclusión. Para un adecuado tratamiento de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, el profesorado debe prestar atención a la selección de los saberes, a la utilización de los espacios y los recursos, al uso de lenguaje inclusivo, visibilizando y empoderando los referentes deportivos femeninos.

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, destacando aquellos que son de origen andaluz, juegos

multiculturales o danzas del mundo, como el flamenco. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea es esencial la aplicación de metodologías innovadoras y creativas que atraigan el interés del alumnado. Se podrían emplear 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). Dada la importancia que tiene el enfoque integrador del currículo, es importante que las propuestas que se enmarquen en esta competencia se orienten a una pedagogía crítica y un carácter eminentemente emocional. Para el adecuado desarrollo de esta competencia, centrada en la cultura motriz, las danzas y bailes populares de Andalucía deben ocupar un espacio principal en las propuestas educativas desde una perspectiva interdisciplinar. Su tratamiento dentro del marco educativo debe realizarse a través de situaciones de aprendizaje innovadoras y enfocarse a la práctica, al reconocimiento y al aprecio del valor que tienen para la sociedad andaluza sus manifestaciones culturales más emblemáticas.

Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, resulta interesante llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte, o sobre la cara oculta del mismo, que en ocasiones esconde intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la sana competición.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CP3, CD3, 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, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.

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. En esta línea, la promoción de los desplazamientos activos, como parte importante de un estilo de vida sostenible, se muestran relevantes para el desarrollo de esta competencia. 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, 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, con la extensa red de espacios naturales protegidos en Andalucía y 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.

La diversa y rica red de espacios naturales protegidos en Andalucía ofrecen un entorno de oportunidad para las situaciones de aprendizaje diseñadas que movilicen esta competencia específica. Deben valorarse entornos próximos que aporten posibilidades para hacer significativos los aprendizajes, así como otros menos conocidos que ofrezcan la oportunidad de ampliar el conocimiento, disfrutar y aprender del patrimonio natural andaluz.

Para potenciar un diseño de situaciones de aprendizaje seguras y enriquecidas debemos fomentar su desarrollo, ayudando al alumnado a utilizar y mejorar su competencia digital, pudiendo utilizar recursos tales como programas de seguimiento en tiempo real, mapas digitales con tracks, rutómetros, códigos QR, mapas de rastreo de pistas con geocachés, entre otros muchos ejemplos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CD1, CD2 CC4, CE1, CE3.

4.4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

4.4.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN 1º ESO

Competencia específica 1

1.1. Identificar y establecer 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, aplicando con progresiva autonomía instrumentos de autoevaluación para ello, respetando y aceptando la propia realidad e identidad corporal.

1.2. Comenzar a incorporar procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene

durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Identificar y adoptar de manera responsable y con apoyos puntuales medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.

1.4. Identificar los protocolos de intervención y medidas básicas de primeros auxilios que es necesario aplicar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física.

1.5. Identificar y analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, evitando su reproducción en su entorno escolar y en las actividades de su vida cotidiana, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.

1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2

2.1. Participar en el proceso de creación de proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con ayuda estrategias de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

2.2. Actuar correctamente con una interpretación aceptable en contextos motrices variados, aplicando con ayuda principios básicos de la 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 compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos de actuación facilitados, reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.

2.3. Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas de forma guiada en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.

Competencia específica 3

3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.

3.2. Colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, especialmente a través de juegos, 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, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Competencia específica 4

4.1. Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

4.2. Reconocer 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. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y fomento de la creatividad.

Competencia específica 5

5.1. Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando de forma guiada el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando una conciencia sobre su huella ecológica.

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

4.4.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN 3º ESO

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, aplicando de manera autónoma diferentes herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás.

1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, tomando

conciencia e 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, identificando situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

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

1.5. Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual vinculados a la actividad física y deportiva, así como 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, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.

1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus 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 y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la automatización de procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

Competencia específica 3

3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad 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 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 la violencia.

Competencia específica 4

4.1. Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía.

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

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

Competencia específica 5

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas 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 andaluz, asumiendo con ayuda algunas responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión.

4.5. SABERES BÁSICOS

4.5.1. SABERES BÁSICOS 1º ESO

A. Vida activa y saludable
<i>EFI.2.A.1. Salud física</i>
EFI.2.A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.
EFI.2.A.1.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características

personales.

EFI.2.A.1.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.

EFI.2.A.1.4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.

EFI.2.A.1.5. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.

EFI.2.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.

EFI.2.A.1.7. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

EFI.2.A.1.8. Características de las actividades físicas saludables.

EFI.2.A.2. Salud social

EFI.2.A.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.

EFI.2.A.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

EFI.2.A.3. Salud mental

EFI.2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.

EFI.2.A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.

EFI.2.A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.

EFI.2.A.3.4. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

B. Organización y gestión de la actividad física

EFI.2.B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

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

EFI.2.B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.

EFI.2.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

EFI.2.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

EFI.2.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.

EFI.2.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.

EFI.2.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices

EFI.2.B.8.1. Calzado deportivo y ergonomía.

EFI.2.B.8.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

EFI.2.B.8.3. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.

EFI.2.B.8.4. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112.

EFI.2.B.8.5. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
C. Resolución de problemas en situaciones motrices
EFI.2.C.1. Toma de decisiones EFI.2.C.1.1. 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. EFI.2.C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. EFI.2.C.1.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. EFI.2.C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. EFI.2.C.1.5. 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. EFI.2.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas. EFI.2.C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud. EFI.2.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. EFI.2.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. EFI.2.C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la actividad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.
D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices
EFI.2.D.1. Gestión emocional EFI.2.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. EFI.2.D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. EFI.2.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional. EFI.2.D.2. Habilidades sociales EFI.2.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. EFI.2.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. EFI.2.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo. EFI.2.D.2.4. 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
EFI.2.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. EFI.2.E.2. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.

EFI.2.E.3. Usos comunicativos de la corporalidad
EFI.2.E.3.1. Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.
EFI.2.E.3.2. Técnicas de interpretación.
EFI.2.E.4. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. El flamenco.
EFI.2.E.5. Deporte y perspectiva de género
EFI.2.E.5.1. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad.
EFI.2.E.5.2. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, y otras).
EFI.2.E.5.3. 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

EFI.2.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
EFI.2.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.
EFI.2.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).
EFI.2.F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.
EFI.2.F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz.
EFI.2.F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces.
EFI.2.F.7. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
EFI.2.F.8. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

4.5.2. SABERES BÁSICOS 3º ESO

A. Vida activa y saludable

EFI.4.A.1. Salud física

EFI.4.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.
EFI.4.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.
EFI.4.A.1.3. Alimentación saludable (dieta mediterránea, plato de Harvard) y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).
EFI.4.A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.
EFI.4.A.1.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
EFI.4.A.1.6. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

EFI.4.A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.
EFI.4.A.1.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

EFI.4.A.2. Salud social

EFI.4.A.2.1. Suplementación y dopaje en el deporte.
EFI.4.A.2.2. Riesgos y condicionantes éticos.

EFI.4.A.3. Salud mental

EFI.4.A.3.1. Exigencias y presiones de la competición.
EFI.4.A.3.2. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.
EFI.4.A.3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).
EFI.4.A.3.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física

EFI.4.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.
EFI.4.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
EFI.4.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
EFI.4.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.
EFI.4.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
EFI.4.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.
EFI.4.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.
EFI.4.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
EFI.4.B.9. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
EFI.4.B.10. Actuaciones críticas ante accidentes.
EFI.4.B.11. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Soporte vital básico (SVB).
EFI.4.B.12. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

EFI.4.C.1. Toma de decisiones
EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en

situaciones cooperativas.

EFI.4.C.1.3. 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 y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.

EFI.4.C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.

EFI.4.C.1.5. 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.

EFI.4.C.2. Esquema corporal: Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

EFI.4.C.3. Capacidades condicionales

EFI.4.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.4.C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. EFI.4.C.3.3. Sistemas de entrenamiento.

EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

EFI.4.C.6. 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

EFI.4.D.1. Autorregulación emocional

EFI.4.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

EFI.4.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

EFI.4.D.2. Habilidades sociales

EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

EFI.4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

EFI.4.D.2.3. 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

EFI.4.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.

EFI.4.E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

EFI.4.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

EFI.4.E.4. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

EFI.4.E.5. Deporte y perspectiva de género

- EFI.4.E.5.1. Historia del deporte desde la perspectiva de género.
- EFI.4.E.5.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros).
- EFI.4.E.5.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.
- EFI.4.E.5.4. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.
- EFI.4.E.6. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.
- EFI.4.E.7. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco.
- EFI.4.E.8. El deporte en Andalucía.
- EFI.4.E.9. Los Juegos Olímpicos
- EFI.4.E.9.1. Repercusión cultural, económica y política de los juegos olímpicos.
- EFI.4.E.9.2. La aportación de Andalucía a los Juegos Olímpicos.
- EFI.4.E.9.3. Los juegos olímpicos desde la perspectiva de género.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

- EFI.4.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos.
- EFI.4.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
- EFI.4.F.3. 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.
- EFI.4.F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- EFI.4.F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- EFI.4.F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces.
- EFI.4.F.7. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

5. TRANSVERSALIDAD

Según la LEA (Ley de Educación de Andalucía) se trabajará la transversalidad desde todas las materias. Viene recogido en los artículos 39 y 4 de la LEA.

Artículo 39. Educación en valores.

1. Las actividades de las enseñanzas, en general, el desarrollo de la vida de los centros y el currículo tomarán en consideración como elementos transversales el fortalecimiento del respeto de los derechos humanos y de las libertades fundamentales y los valores que preparan al alumnado para asumir una vida responsable en una sociedad libre y democrática.

2. Asimismo, se incluirá el conocimiento y el respeto a los valores recogidos en la Constitución Española y en el Estatuto de Autonomía para Andalucía.
3. Con objeto de favorecer la igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres, el currículo contribuirá a la superación de las desigualdades por razón del género, cuando las hubiere, y permitirá apreciar la aportación de las mujeres al desarrollo de nuestra sociedad y al conocimiento acumulado por la humanidad.
4. El currículo contemplará la presencia de contenidos y actividades que promuevan la práctica real y efectiva de la igualdad, la adquisición de hábitos de vida saludable y deportiva y la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar físico, mental y social para sí y para los demás.
5. Asimismo, el currículo incluirá aspectos de educación vial, de educación para el consumo, de salud laboral, de respeto a la interculturalidad, a la diversidad, al medio ambiente y para la utilización responsable del tiempo libre y del ocio.

Artículo 40. Cultura andaluza.

El currículo deberá contemplar la presencia de contenidos y de actividades relacionadas con el medio natural, la historia, la cultura y otros hechos diferenciadores de Andalucía, como el flamenco, para que sean conocidos, valorados y respetados como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

Desde la **materia de Educación Física** se trabaja a lo largo de todo el año los diferentes temas transversales y la cultura andaluza, presentando las siguientes propuestas:

Según el artículo 40 de la LEA, la **Cultura Andaluza** como elemento transversal se trabajará a lo largo del curso, en las diferentes unidades didácticas, destacando tres grandes puntos:

1. Investigación, práctica y valoración de juegos populares, tradicionales y autóctonos de nuestra comunidad. Durante el desarrollo de las diferentes unidades didácticas, donde el juego popular estará muy presente. Además, en la unidad didáctica “Los Juegos de mis Abuelos”, la tarea competencial será una Yincana de juegos populares para la jornada de tránsito, que ellos habrán recopilado con anterioridad.
2. Celebración del Día de Andalucía. Toda esta jornada gira en torno a actividades relacionadas con el patrimonio y la cultura andaluza. Se intentará, en la unidad de expresión corporal, incorporar músicas y bailes andaluces para que ellos lo expongan.
3. Conocimiento y valoración de nuestro patrimonio natural, mediante actividades realizadas en el medio natural y urbano propio del municipio.

Los **temas transversales** son contenidos que van a incidir directamente sobre la base ética, social y personal del alumnado, razón por la que el tratamiento de la educación en valores está inmerso en los temas transversales (*artículo 39 de la LEA*). A

continuación se muestran los temas transversales y la forma de tratarlos en el currículo de la ESO y Bachillerato:

- Educación en valores de carácter democrático, para la paz y la convivencia: el alumnado formará grupos en los que dialogarán y tomarán decisiones consensuadas por la mayoría del grupo. Ellos mismos propondrán el decálogo de normas de clase al principio de curso y algunas de las reglas de los juegos. Se trabajará en mayor medida en la “Yincana de juegos populares”, destacando valores como: cooperación, confianza y ayuda entre compañeros. Y a la hora de realizar torneos, ya que asumirán el papel de árbitro, espectador y participante del juego. Se provocará la reflexión del alumnado mediante procesos de autoevaluación o coevaluación.

- Educación para la salud: Es un contenido que se trabaja en nuestra asignatura a lo largo de todo el curso, con aspectos relacionados con la higiene corporal y postural, la alimentación y la seguridad en la realización de actividad física. Se realiza un tratamiento especial y diferenciado en la unidad didáctica “Educación Física y Salud”, donde se les inculca una serie de protocolos saludables, que pondrán en práctica en las demás sesiones del curso. También tiene un tratamiento especial este contenido en las unidades didácticas “Evaluación inicial” y “Condición Física”. Por otro lado se intenta animar y motivar al alumnado en la práctica de actividad física en su ocio y en su tiempo libre: actividad física recreativa, segura, divertida, oferta de actividad física del municipio y recursos para realizar esta actividad física.

- Educación para la igualdad entre los sexos: Se trata de un contenido muy importante, ya que nos encontramos en un contexto donde suele haber un gran número de estereotipos sexistas. Por eso se debe intentar corregir este tipo de actitudes sexistas y discriminatorias que los alumnos tienen en relación a la práctica de actividad física. Por ello, este tema se tratará a lo largo de todo el curso; mediante un currículo equilibrado, con contenidos desconocidos para los alumnos y por lo tanto sin sesgos sexistas.

- Educación del consumidor: Es una norma de clase traer a clase de Educación Física ropa adecuada, en este caso deportiva. Pero no necesariamente debe ser de marca, debemos hablarles sobre el consumo irresponsable, innecesario y falto de criterio. Además destacará a la hora de construir y reciclar materiales, para la realización de juegos alternativos y la construcción de balizas. Tendrá un tratamiento relevante en la unidad de juegos populares y juegos aletrnativos.

- Educación vial: Tendrá gran importancia en la unidad didáctica “Orientación y Senderismo”, ya que nos desplazaremos al parque más cercano al instituto.

- Educación ambiental: Contenido de gran importancia, ya que el instituto se encuentra situado en un municipio rural, rodeado de naturaleza. Un gran número de actividades se desarrollarán en el medio natural, por eso inculcarle al alumnado la importancia que tiene la conservación de la naturaleza y la ventaja de utilizar este medio para su ocio y tiempo libre. Sí que es verdad que tendrá un especial desarrollo en la unidad didáctica “Orientación y Senderismo”.

6. METODOLOGÍA

6.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS GENERALES

Las intenciones metodológicas que van a ser las referencias en la actuación didáctica son las siguientes:

- **Fomentar la autonomía de los alumnos/as:** en cuestiones de organización y gestión de las clases y actividades.
- **Incrementar el tiempo de compromiso motor y fisiológico del alumnado:** los grupos serán pocos numerosos, la actuación de tipo simultáneo, eficiencia en la comunicación de las tareas, utilización de Flipped Classroom para que las explicaciones no seas tan extensas y en casa ya sepan lo que vamos a realizar en clase.
- **Disminuir la tasa de conductas disruptivas:** control de la actuación de los alumnos, clima de aula de afecto y confianza, intolerancia ante conductas de menosprecio, agresividad y violencia.
- **Evitar situaciones de riesgo:** actividades con diferentes niveles de dificultad según capacidad, control de los espacios de juego y de los materiales.
- **Implicar cognoscitivamente al alumnado:** juegos de aplicación, propuestas de carácter abierto, creación de material, lluvia de ideas, invención de juegos, utilización de la indagación como técnica de enseñanza.
- **Fomentar el interés hacia la práctica de actividad física:** la motivación, el juego, el entusiasmo, la actitud relajada, la autoestima serán constantes en las propuestas. Charlas, descubrimientos de nuevos juegos y deportes, actividades novedosas, actividades complementarias.
- **Favorecer las relaciones sociales, coeducativas y entre iguales:** para ello los alumnos siempre deberán respetar a todos a sus compañeros y compañeras, facilitarán el trabajo y la realización de las actividades de los compañeros que tengas dificultades.
- **Favorecer la individualización de la enseñanza:** con actividades y ejercicios con diferentes niveles de dificultad, motivación e intereses, mediante la opcionalidad, con propuestas abiertas.
- **Fomentar la creatividad y el pensamiento divergente:** las propuestas serán abiertas, sobre todo cuando se proponga nuevo material, nuevas situaciones. Los alumnos y alumnas se deben sentir libres crear, probar, moverse, divertirse y aprender.
- **Utilización positivas de las TIC:** responsabilidad y buen uso de las TIC, mediante aplicaciones para crear entrenamientos, rutas de senderismo, medir los pasos y

kilómetros recorridos al día, diseñar una coreografía, medir las calorías de las diferentes comidas o analizar los gestos técnicos de un deporte.

- **Juego como recurso metodológico:** a través del juego podemos enseñar y practicar cualquier deporte y contenido de la materia.

6.2. CRITERIOS METODOLÓGICOS

La programación contiene elementos de atención a la diversidad, que si ocupa un lugar destacado no lo es menos al tener varios alumnos para la integración, con necesidades educativas específicas sino, también, diferentes alumnos de diferentes procedencias y cada uno con una circunstancia vivencial concreta, nivel de competencia curricular y estilo de aprendizaje que lo hace distinto al resto. Para atender a esta diversidad nuestro departamento, de forma consensuada, aboga por unos criterios metodológicos comunes para todos sus profesores en sus programaciones de curso y nivel, y que el profesor que atiende al alumno en cuestión tendrá que redefinir en su adaptación curricular. Destacamos:

- Conocer las características psicoevolutivas y morfofuncionales de los alumnos y alumnas propias de esta edad (12-16 años).
- Utilizar “*estilos de enseñanza*” (centrados en el profesor, alumnos, o de interacción), “*técnicas de enseñanza*” (instrucción directa o de indagación), “*estrategias en la práctica*” (analíticas o globales), “recursos metodológicos” (materiales, herramientas, implementos, etc.) acordes con los objetivos planteados.
- Plantear e introducir pautas y modelos que favorezcan la práctica habitual de actividad física orientada a la salud, el ocio, diferenciación de prácticas nocivas y beneficiosas.
- *Conocer la situación inicial de los alumnos* (mediante la evaluación inicial y diferentes cuestionarios a lo largo del curso) para diseñar actividades de enseñanza aprendizaje ajustadas a sus posibilidades y como forma de atender a la diversidad de situaciones individuales.
- Integrar a cada alumno en el papel de modelo y sujeto activo que aprende con su práctica.
- Por su carácter *interdisciplinar*, interrelacionar los contenidos del área con otras áreas respetando la dimensión sociocultural y de salud.
- Favorecer el aprendizaje significativo asociando los contenidos a situaciones de su vida diaria y donde puedan utilizarlo de forma eficaz y real (enseñar y aprender para el día a día).

- Familiarizar a los alumnos con el contexto propio del aula, sus espacios y materiales, promoviendo un uso adecuado para la realización de la actividad física.

6.3. CRITERIOS PARA LA REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Tienen por finalidad actuar de referentes que propicien la participación y el aprendizaje activo del alumnado en sus clases de Educación Física, una dinámica de clase lúdica, formativa e integradora, innovadora y creativa, en la que la figura del profesor-a es crucial en el devenir de la formación de los discentes.

Cómo enseñamos, cómo organizamos la clase, qué decimos o hacemos.....son factores decisivos para generar un ambiente adecuado de disciplina que permita el aprendizaje.

De entre los aspectos que contribuyen a este proceso en el aula, destacaríamos: la clase es un tiempo que disponemos para desarrollar las actividades. Este tiempo tiene que estar "lleno", no puede haber periodos vacíos, sin que el alumno sepa qué es lo que tiene que hacer. Cuando así sucede estamos dando los primeros pasos para que surjan problemas de disciplina. Es necesario, pues, que tengamos claro qué es lo que vamos a hacer en el aula y asegurarnos de que los alumnos lo saben.

De todas las actividades, cada uno de nosotros escogeremos las que mejor se adecuen a los planteamientos y contenidos de enseñanza a desarrollar con los alumnos, siguiendo los criterios que se detallan a continuación:

- Plantear actividades que no sean un fin en sí mismo, sino que potencien la adquisición progresiva de conocimientos de la forma más individualizada y coherente posible y, en este sentido, actividades que vayan de lo global a lo específico y de lo simple a lo complejo.
- Realizar actividades iniciales que permitan obtener información sobre los conocimientos previos de los alumnos.
- Ofertar actividades alternativas y diversificadas para evitar la monotonía de trabajar sobre algo ya aprendido.
- Plantear actividades que posibiliten la integración de todos los alumnos y alumnas evitando situaciones de segregación.
- Presentar actividades adecuadas en progresión de dificultad para que sean superadas con éxito y asegurar una constante motivación.

6.4. ESTILOS DE ENSEÑANZA Y MODELOS DE ENSEÑANZA SIGNIFICATIVOS.

La Ley Orgánica 3/2020, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006 de Educación (LOMLOE) establece la metodología como un elemento esencial del

currículo. Las propuestas metodológicas deben ir orientadas a mejorar la inclusión del alumnado y su participación para conseguir los objetivos de aprendizaje. El docente debe dominar el mayor abanico metodológico posible con la finalidad de mejorar la salud y la calidad de vida del alumnado a través de situaciones de aprendizaje. El uso variado de estilos favorece una enseñanza de calidad, por ello a lo largo de nuestra programación vamos a utilizar una gran variedad de estilos de enseñanza y modelos de enseñanza, como son:

- **Tradicional**, fundamentalmente en la Asignación de Tareas durante el primer trimestre. Nos permitirán delimitar las normas de clase y crear una serie de rutinas de trabajo. Tendrán su valor fundamentalmente en gestos de tipo cerrado, desconocidos por parte de los alumnos.
- **Individualizadores**, poco a poco y de forma progresiva a lo largo del curso se irán diseñando tareas donde los alumnos y las alumnas tengan la posibilidad de elección según interés. En los deportes se individualizará según capacidad.
- **Participativos**, ya que los alumnos se deben implicar en sus procesos de enseñanza e incluso en el de los compañeros. Fundamentalmente la Enseñanza Recíproca, de tal modo que en muchas actividades realizadas en parejas irán acompañadas de una hoja de observación sistemática muy sencilla, para que los alumnos y alumnas se evalúen recíprocamente. En algunas Unidades Didácticas, donde los alumnos formen grupos estables se realizará una evaluación de cada uno de los componentes por parte del resto de miembros del grupo, sobre todo en aspectos actitudinales, de esta forma fomentaremos la reflexión grupal y el diálogo.
- **Socializadores**, siempre van a estar presentes para el desarrollo de los valores de tipo social. Cada vez que surja un conflicto se deberá llegar a una solución dialogada. Los grupos siempre van a ser mixtos. El clima de aula debe ser positivo, el alumnado debe sentirse en un ambiente de afecto y confianza, no permitiéndose conductas agresivas, discriminadoras, faltas de respeto...
- **Cognoscitivos**, se utilizarán preferentemente técnicas de enseñanza-aprendizaje orientadas hacia la *Indagación* y la *Búsqueda* conforme vayan apareciendo las situaciones motrices complejas de cooperación y cooperación-oposición, estos estilos irán adquiriendo importancia y en las situaciones en las que se empiecen a trabajar la táctica.
- **Creativos**, en numerosas situaciones el alumnado debe realizar sus propias propuestas.

Los estilos se combinarán para que se adapten a las características de los alumnos y así buscar la mejor opción para cada contenido. En este proceso de búsqueda del estilo idóneo también se tendrán como referencia algunos **modelos de estilos** totalmente popularizados y divulgados en la literatura ya que favorecen el aprendizaje por competencias, implican globalidad, significatividad, funcionalidad, autonomía, interacción social e implicación cognitiva:

- **Aprendizaje cooperativo.**
- **Clase invertida (flipped classroom).**
- **Modelo de educación deportiva.** Se estructura a partir de las principales características del fenómeno deportivo actual: (1) temporadas, (2) afiliación a un equipo, (3) periodo de práctica, (4) competición formal, (5) fase final, (6) registro de datos y (7) festividad.
- **Gamificación.** El cual debe construirse sobre una estructura de recompensas, un compromiso, una narrativa y una ambientación.
- **Aprendizaje basado en problemas.**
- **Aprendizaje servicio.**

7. RELACIÓN CURRICULAR

7.1. RELACIÓN CURRICULAR 1º ESO

1º ESO			
COMPETENCIA ESPECÍFICA	DESCRIPTORES PERFIL SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS MÍNIMOS
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 de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.1. Identificar y establecer 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, aplicando con progresiva autonomía instrumentos de autoevaluación para ello, respetando y aceptando la propia realidad e identidad corporal. g, k	EFI.2.A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.
		1.2. Comenzar a incorporar procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. b, k	EFI.2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.
			EFI.2.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
			EFI.2.A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.
			EFI.2.A.1.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.
			EFI.2.A.1.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.
			EFI.2.A.1.4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.
			EFI.2.A.1.5. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.
		EFI.2.B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.	
		1.3. Identificar y adoptar de manera responsable y con apoyos puntuales medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de	EFI.2.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

		actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo. k	
		1.4. Identificar los protocolos de intervención y medidas básicas de primeros auxilios que es necesario aplicar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física. f, k	EFI.2.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.
		1.5. Identificar y analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, evitando su reproducción en su entorno escolar y en las actividades de su vida cotidiana, haciendo uso para ello de herramientas informáticas. a, e, k	EFI.2.A.2. Salud social
			EFI.2.A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.
			EFI.2.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
		1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. e, k	EFI.2.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
			EFI.2.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.
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	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.1. Participar en el proceso de creación de proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con ayuda estrategias de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia. b, g, k	EFI.2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.
			EFI.2.B.2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
			EFI.2.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

<p>dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>			EFI.2.C.1.1. 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.	
			EFI.2.C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.	
			EFI.2.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.	
			EFI.2.C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la actividad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.	
			EFI.2.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.	
			EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.	
	<p>2.2. Actuar correctamente con una interpretación aceptable en contextos motrices variados, aplicando con ayuda principios básicos de la 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 compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos de actuación facilitados, reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos. g, k</p>			EFI.2.C.1.1. 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.
				EFI.2.C.1.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
				EFI.2.C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
				EFI.2.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque

			<p>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>EFI.2.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>EFI.2.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p>
		2.3. Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas de forma guiada en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial. k	<p>EFI.2.C.1.1. 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.</p> <p>EFI.2.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.</p> <p>EFI.2.C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</p> <p>EFI.2.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>EFI.2.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p>
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5,	3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos. a, d, k	<p>EFI.2.A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</p> <p>EFI.2.B.1. Elección de la práctica física: gestión de las</p>

<p>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.</p>	CC3	<p>3.2. Colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, especialmente a través de juegos, para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. b, g, k</p>	<p>situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</p>
			<p>EFI.2.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.</p>
			<p>EFI.2.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.</p>
			<p>EFI.2.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.</p>
		<p>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, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. c, d, h, k</p>	<p>EFI.2.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p>
		<p>EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</p>	
<p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el</p>	<p>CP3, CD3, CC2, CC3,</p>	<p>4.1. Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. g, j, k</p>	<p>EFI.2.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</p>
			<p>EFI.2.A.2. Salud social</p>
			<p>EFI.2.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</p>
			<p>EFI.2.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.</p>
			<p>EFI.2.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.</p>
			<p>EFI.2.E.2. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</p>

<p>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, y en particular la andaluza.</p>	<p>CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>	<p>4.2. Reconocer 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. c, k</p>	<p>EFI.2.E.5. Deporte y perspectiva de género</p>
		<p>4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y fomento de la creatividad. d, k, l</p>	<p>EFI.2.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p>
			<p>EFI.2.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.</p>
			<p>EFI.2.E.3.1. Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.</p>
			<p>EFI.2.E.3.2. Técnicas de interpretación.</p>
			<p>EFI.2.E.4. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. El flamenco.</p>
<p>EFI.2.E.5. Deporte y perspectiva de género</p>			
<p>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 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, reconociendo la importancia de</p>	<p>STEM5, CD1, CD2 CC4, CE1, CE3</p>	<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando de forma guiada el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando una conciencia sobre su huella ecológica. j, k</p>	<p>EFI.2.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.</p>
		<p>EFI.2.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).</p>	
		<p>EFI.2.F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.</p>	
		<p>EFI.2.F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz.</p>	
		<p>5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio</p>	<p>EFI.2.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable</p>

<p>preservar el entorno natural de Andalucía.</p>		<p>natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas. a, k</p>	<p>de las herramientas y/o plataformas digitales.</p> <p>EFI.2.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> <p>EFI.2.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.</p> <p>EFI.2.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).</p> <p>EFI.2.F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.</p> <p>EFI.2.F.7. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>EFI.2.F.8. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p>
---	--	--	--

7.2. RELACIÓN CURRICULAR 3º ESO

3ºESO			
COMPETENCIA ESPECÍFICA	DESCRIPTORES PERFIL SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS MÍNIMOS
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 de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, aplicando de manera autónoma diferentes herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás. e, g, k	EFI.4.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.
			EFI.4.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
		1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, tomando conciencia e interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. b, k	EFI.4.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.
			EFI.4.A.1.3. Alimentación saludable (dieta mediterránea, plato de Harvard) y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).
			EFI.4.A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.
			EFI.4.A.1.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
			EFI.4.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
			EFI.4.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

			EFI.4.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
		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, identificando situaciones de riesgo para actuar preventivamente. k	EFI.4.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
			EFI.4.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
			EFI.4.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.
		1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando con apoyos puntuales medidas específicas de primeros auxilios. f, k	EFI.4.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
		1.5. Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual vinculados a la actividad física y deportiva, así como 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, haciendo uso para ello de herramientas informáticas. c, e, k	EFI.4.A.1.6. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).
			EFI.4.A.2.1. Suplementación y dopaje en el deporte.
			EFI.4.A.2.2. Riesgos y condicionantes éticos.
			EFI.4.A.3.2. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.
			EFI.4.A.3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).
			EFI.4.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
			EFI.4.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva

			y presentación de la misma. EFI.4.D.2.3. 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. EFI.4.E.5. Deporte y perspectiva de género
		1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. e, k	EFI.4.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. EFI.4.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.
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	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia. b, g	EFI.4.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. EFI.4.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. EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y

superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.			situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
			EFI.4.C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.
			EFI.4.D.1. Autorregulación emocional
			EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
			2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la automatización de procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos. g, k
			EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
			EFI.4.C.1.3. 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 y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
			EFI.4.C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.
EFI.4.C.1.5. 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.			
EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.			
EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y			

			situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
		2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. k	<p>EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p>EFI.4.C.2. 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>EFI.4.C.3. Capacidades condicionales</p> <p>EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p>
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	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. a, d, k	<p>EFI.4.A.3.1. Exigencias y presiones de la competición.</p> <p>EFI.4.D.1. Autorregulación emocional</p> <p>EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p> <p>EFI.4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p>EFI.4.D.2.3. 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>

situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.		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. b, g, k	EFI.4.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.
			EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
			EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
			EFI.4.E.4. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
		3.3. Relacionarse 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 la violencia. c, d, h, k	EFI.4.D.1. Autorregulación emocional
			EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
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	CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4.1. Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía. g, j, k	EFI.4.A.2.2. Riesgos y condicionantes éticos.
			EFI.4.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
			EFI.4.E.6. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.
			EFI.4.E.7. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco.
		4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes	EFI.4.A.3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos

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, y en particular la andaluza.		acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo de Andalucía. c, k	predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). EFI.4.E.5. Deporte y perspectiva de género
		4.3. Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa. j, k, l	EFI.4.C.2. Esquema corporal: Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente
			EFI.4.E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
			EFI.4.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
			EFI.4.E.4. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
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, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de	STEM5, CD1, CD2 CC4, CE1, CE3	5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. j, k	EFI.4.F.3. 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.
			EFI.4.F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
		5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo con ayuda algunas responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo	EFI.4.F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
			EFI.4.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales. EFI.4.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos.

Andalucía.		supervisión. a, j, k	<p>EFI.4.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).</p> <p>EFI.4.F.3. 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>EFI.4.F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p> <p>EFI.4.F.7. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p>
------------	--	-----------------------------	---

8. SITUACIONES DE APRENDIZAJE (TEMPORALIZACIÓN Y DESCRIPCIÓN)

8.1. SITUACIONES DE APRENDIZAJE 1º ESO

Trimestre	Situación de Aprendizaje/ UDI	Actividades	CE	Saberes Básicos
1º (Septiembre)	UDI: EVALUACIÓN INICIAL	- Decálogo de normas - Calentamiento - Juegos cap. físicas - Tarea Datos personales y médicos - Juego tarjetas nos conocemos	1.1 1.2 1.3	EFI.2.A.1.1 EFI.2.A.1.6 EFI.2.A.3.2
1º (Octubre- Noviembre)	UDI: CONDICIÓN FÍSICA	- Juegos CF - Entrenamientos circuitos CF - Creo mi reto/ circuito CF (trabajo digital) (exposición en clase) -Pruebas físicas - App deportiva entrenamiento y CF	1.1 1.2 1.6 2.1	EFI.2.A.3.1 EFI2.A.1.6 EFI.2.B.4 EFI.2.B.6 EFI.2.B.5
1º (Noviembre- Diciembre)	UDI: ATLETISMO	- Juegos predeportivos - Visionado de pruebas - Explicación y práctica de diferentes pruebas - “Minijuegos atléticos”. Competición deportiva. Ficha del club. - Trabajo digital (pista de atletismo) (atletas importantes)	1.6 2.1 2.2 2.3 4.2	EFI.B.6 EFI.2.A.3.1 EFI.2.C.1.1 EFI.2.C.4 EFI.2.D.2.3 EFI.2.D.2.4 EFI.2.E.5.2
2º (Enero- Febrero)	UDI: PALAS	-Bádminton -Palas -Juegos y retos -Gestos técnicos. -1+1; 2+2; grupos; 1x1; 2x2 -Partidos -Examen gestos técnicos -Examen retos	2.1 2.2 2.3 3.2 4.2	EFI.2.A.3.1 EFI.2.C.1.1 EFI.2.C.1.2 EFI.2.C.1.3 EFI.2.C.1.4 EFI.2.C.1.5 EFI.2.C.4 EFI.2.C.5 EFI.2.D.2.3 EFI.2.D.2.4
2º (Febrero- Marzo)	UDI: JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES (+ALTERNATIVOS)	-Clasificación de juegos -Investigación de juegos populares (trabajo digital) -Expongo mi juego popular en clase -Práctica de juegos populares en	1.6 2.1 3.2 4.1 4.2	EFI.2.B.6 EFI.2.B.2 EFI.2.C.1.2 EFI.2.D.2.4 EFI.2.E.1 EFI.2.E.2

		clase -Participación en Feria de juegos populares -Autoconstrucción de materiales e invención de juego (dossier del juego: normas, imágenes, materiales, cómo se juega)		EFI.2.F.5
2º (Final de marzo)	UDI: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD	-Cuaderno educación postural (teoría + cuestionario) -Relajación o yoga -Nutrición y hábitos saludables/nocivos -Yincana saludable -Lesiones y primeros auxilios -Creación Top Saludable (trabajo digital) (exposición)	1.2 1.3 1.4 1.5 1.6	EFI.2.A.1.1 EFI.2.A.1.3 EFI.2.A.1.4 EFI.2.A.1.5 EFI.2.A.1.7 EFI.2.A.1.8 EFI.2.A.3.2 EFI.2.A.3.3 EFI.2.A.3.4 EFI.2.B.3 EFI.2.B.5 EFI.2.B.6 EFI.2.B.8 EFI.2.F.4
3º (Abril)	UDI: EXPRÉSATE CON MOVIMIENTO	-Pirámides-Acrosport (mini-coreografía) -Comba -Malabares (autoconstrucción) (práctica) -Mini-baile -Juegos expresivos (juego tarjetas improvisación) (concurso chistes) (just dance)	2.1 3.2 4.2 4.3	EFI.2.A.3.3 EFI.2.B.4 EFI.2.C.1.2 EFI.2.C.2 EFI.2.C.5 EFI.2.E.2 EFI.2.E.3.1 EFI.2.E.3.2 EFI.2.E.4 EFI.2.F.5
3º (Mayo)	UDI: ORIENTACIÓN Y SENDERISMO	-Juegos de pista -Juego de las ciudades -Circuito de orientación en el IES -Mi circuito urbano de senderismo en el municipio (andar, correr, bici) -Uso de aplicaciones y web para los circuitos (strava, google maps, garmin, xiaomi) -Normas seguridad vial	1.6 2.1 4.1 5.1 5.2	EFI.2.B.4 EFI.2.B.5 EFI.2.F.1 EFI.2.F.2 EFI.2.F.3 EFI.2.F.4 EFI.2.F.6 EFI.2.F.7 EFI.2.F.8
3º (Mayo-)	UDI:	-Iniciación deportes colectivos: -Balonmano -Fútbol	1.6 2.2 3.1	EFI.2.A.2.1 EFI.2.A.2.2 EFI.2.A.3.1

Junio)	COMPETICIÓN DEPORTIVA (SEGUIMOS CON LOS DEPORTES DE EQUIPO)	-Voley	3.2	EFI.2.A.3.3
		-Baloncesto	3.3	EFI.2.B.1
		-Juegos predeportivos	4.2	EFI.2.B.6
		-La competición deportiva		EFI.2.C.1.3
		-Diferentes roles		EFI.2.C.1.4
		-Trabajo digital:		EFI.2.C.1.5
		-Comportamientos violentos en el deporte		EFI.2.C.4
		-Deporte de masas		EFI.2.D.1.2
				EFI.2.D.2.3
				EFI.2.D.2.4
		EFI.2.E.5.1		
		EFI.2.E.5.3		

Primera Situación de Aprendizaje de 1º ESO:

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1: “CONDICIÓN FÍSICA, NOS PONEMOS EN FORMA”

1. IDENTIFICACIÓN

CURSO

TÍTULO O TAREA: “CONDICIÓN FÍSICA, LOS SÚPER PODERES”

1º ESO

TEMPORALIZACIÓN: Octubre (Primer trimestre)

2. JUSTIFICACIÓN

Se va a trabajar la condición física de forma lúdica, asimilando las diferentes actividades con las cualidades que se pueden conseguir para convertirse en un “Súper Héroe”. Además será un aprendizaje significativo, duradero y motivante ya que ellos mismos, crearán y diseñarán las pruebas de valoración de la condición física.

3. DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO FINAL

CREACIÓN DEL SÚPER PODER: el alumnado al final de las diferentes actividades y sesiones deberá diseñar y crear un reto de condición física llamado “Súper Poder”. Dicho reto será una prueba de condición física a modo de test de valoración. Cada alumno elegirá la cualidad física que quiera (velocidad, resistencia, fuerza o flexibilidad). De esta forma tendremos numerosas pruebas de valoración a realizar por todo el grupo. Deberán presentar el trabajo bien justificado en un dossier digital: nombre; instrucciones; cualidad física a valorar; dibujo; tiempo, repeticiones, peso, metros o centímetros para superar la prueba.

4. CONCRECIÓN CURRICULAR

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 de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.
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.

MATERIA

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

SABERES BÁSICOS

<p>EDUCACIÓN FÍSICA UDI1: “CONDICIÓN FÍSICA, LOS SÚPER PODERES”.</p>	<p>1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, aplicando de manera autónoma diferentes herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás.</p>	<p>EFI.2.A.1.6 EFI.2.A.3.1 EFI.2.B.4 EFI.2.B.5 EFI.2.B.6</p>
	<p>1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p>	
	<p>2.1. Participar en el proceso de creación de proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con ayuda estrategias de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>	
ORIENTACIONES PARA LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		
CONEXIÓN CON EL PERFIL COMPETENCIAL		
CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3		
5. SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA		
ACTIVIDADES (Tipos y contexto)	EJERCICIOS (RECURSOS Y PROCESOS COGNITIVOS)	
Iniciación		
<p>- Evaluación del estado físico - Instrumentos de autoevaluación</p>	<p>A través de juegos (organizados y explicados por los alumnos) donde se trabajan diferentes capacidades físicas se observan y analiza el estado físico con el que el alumnado comienza el curso.</p>	
	<p>Petos, cuerdas, conos, silbato, pelotas de diferentes tipos y tamaños. App para evaluar la CF.</p>	
	<p>Práctico, analítico y reflexivo.</p>	
Desarrollo		

- Mejora y desarrollo de las capacidades físicas básicas - Sistemas y métodos de entrenamiento	Práctica y desarrollo de diferentes sistemas de entrenamiento para la mejora de la condición física (HIIT, TABATA, bodypump, circuitos de CF, the hundred, AMRAP).
	Colchonetas, equipo de sonido, pesas, combas, conos, silbato, petos, bancos, aros, pelotas de gomaespuma.
	Práctico y creativo.
- Control de resultados como consecuencia del ejercicio físico - Instrumentos de autoevaluación	Realización de diferentes pruebas físicas donde ellos se autoevalúan y evalúan a sus compañeros: lanzamiento, salto, velocidad, resistencia, agilidad, etc. Gráficas para indicar estado de forma actual. Debate sobre el sedentarismo y el tiempo pasado en redes sociales.
	Hoja de observación, cinta métrica, conos, silbato, balón medicinal, petos, colchonetas. App para evaluar la CF.
	Procesos cognitivos: práctico, deliberativo, analítico y reflexivo.
Final	
- Diseño y planificación de un test de Condición Física (“Súper Poder”)	Inención y diseño de un “Súper Poder” de condición física (reto de fuerza, velocidad, resistencia o flexibilidad) a modo de test de CF para intentar que lo superen los demás compañeros.
	Materiales elegidos por el alumnado para llevar a cabo su reto de condición física: pesas, cintas elásticas, balones de gomaespuma, etc. App para evaluar la CF.
	Creativo, analítico, práctico y reflexivo.
6. MEDIDAS DE ATENCIÓN EDUCATIVA A NIVEL DE AULA	
Medidas generales. Medidas específicas. Adaptaciones DUA	
PRINCIPIOS DUA	PAUTAS DUA
Motivación	El desarrollo de las cualidades de la condición física parece un juego donde tienen que llevar a cabo acciones cooperando.
	Tienen asignadas tareas o responsabilidades relevantes para ellos. Trabajan por roles y responsabilidades.
	Oportunidades de que el alumnado participe en la evaluación de los compañeros y de ellos mismos.
Representación	Vídeo-explicación en Moodle. Flipped Classroom.
	Aprendizaje práctico mediante el cuaderno del alumno o cuaderno de aprendizaje donde puedan intercambiar información para una investigación, por ejemplo, “Diferentes test para valorar la condición física”.
Acción y expresión	Explicación oral en clase de su “Súper Poder” y ejemplificación de su prueba.
	Vídeo tutorial de su “Súper Poder” donde muestra el ejemplo de cómo se realiza dicha prueba.

		Diseño, creación y organización de la prueba de forma individual, en parejas o pequeños grupos.				
7. VALORACIÓN DE LO APRENDIDO						
PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE						
Criterio de evaluación	Instrumento de Observación	RÚBRICAS				
		IN (1-4)	SU (5-6)	BI (6-7)	NT (8-9)	SB (9-10)
1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, aplicando de manera autónoma diferentes herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás.	Rúbrica del producto final: Súper Poder o reto de condición física diseñado	No crea su reto y/o no consigue recopilar al menos el 50% de súper poderes durante la actividad	Crea su reto identificando una cualidad física, resolviendo y recopilando el 50% de súper poderes durante la actividad	Crea su reto acorde a las características de la cualidad física, resolviendo y recopilando el 60% de súper poderes durante la actividad	Crea su reto según las características de la cualidad física, resolviendo y recopilando el 80% de súper poderes durante la actividad.	Crea su reto acorde a las características de la cualidad física, resolviendo y recopilando el 90% de súper poderes durante la actividad.
1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	- Rúbrica del trabajo digital: Dossier digital del “Súper Poder” - Lista de control	No usa en ningún momento las TIC.	Utiliza las TIC para realizar algún trabajo.	Suele utilizar las TIC para investigar, realizar y compartir trabajos y a veces accede a los recursos.	Utiliza las TIC para investigar, realizar y compartir trabajos y algunas veces accede a los recursos.	Utiliza las TIC para investigar y realizar y siempre accede a los recursos cuando se proponen.
2.1. Participar en el proceso de	- Lista de	No participa en los	En ocasiones	A veces participa en los	Suele participar en	Siempre participa en

creación de proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con ayuda estrategias de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.	control -Cuaderno del docente	proyectos motores individuales, cooperativos o colaborativos, y no muestra interés, ni se esfuerza ni mejora su nivel de ejecución.	participa en los proyectos motores individuales, cooperativos o colaborativos, aunque debe mejorar su actitud.	proyectos motores individuales, cooperativos o colaborativos, y se esfuerza y mejora su nivel de ejecución.	los proyectos motores individuales, cooperativos o colaborativos, y se esfuerza y mejora su nivel de ejecución.	los proyectos motores individuales, cooperativos o colaborativos, y siempre se esfuerza y mejora su nivel de ejecución.	
EVALUACIÓN VALORACIÓN DE MEDIDAS DUA PARA LA DIVERSIDAD							
Motivación e implicación							
				0	1	2	3
Se explicitan medidas para captar la atención y la autonomía							
Las actividades propuestas logran mantener la persistencia y el esfuerzo							
Fomenta la autorregulación de la conducta del alumnado							
Facilitación de la recepción, interpretación y comprensión							
Se facilita la percepción de las tareas a través de diversas formas de entrega de la información							
Proporciona múltiples formas de lenguaje y símbolos							
Las actividades impulsan la comprensión de la tarea							
Desarrollo de la acción, la expresión y la fluidez							
A través de diferentes tipos de actividades se facilita la acción física del alumnado							
Se proponen actividades que permiten diversificar las habilidades expresivas y la fluidez							
Las actividades estimulan el desarrollo de las funciones ejecutivas del alumnado							
NIVEL DE DESEMPEÑO COMPETENCIAL							
Competencias clave: Iniciado, Medio, Avanzado							
PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE							
Indicador de logro de la práctica docente						Puntuación	

	1 al 10
Antes de iniciar una actividad, se ha hecho una introducción sobre el tema para motivar a los alumnos y saber sus conocimientos previos.	
Antes de iniciar una actividad, se ha expuesto y justificado el plan de trabajo (importancia, utilidad, etc.), y han sido informados sobre los criterios de evaluación.	
El alumnado ha sido informado de la importancia de esta situación de aprendizaje en los Objetivos de Desarrollo Sostenible.	
Los saberes básicos y actividades se han relacionado con los intereses del alumnado, y se han construido sobre sus conocimientos previos.	
Se ha ofrecido al alumnado material de referencia que siempre esté orientado en el proceso de aprendizaje.	
Las actividades propuestas han sido variadas en su tipología, diseño y dificultad además de en el tipo de agrupamiento, y han favorecido la adquisición de las competencias clave teniendo en cuenta el Diseño Universal del Aprendizaje.	
La distribución del tiempo en el aula es adecuada, facilitando la cooperación y la ayuda mutua entre el alumnado.	
Los alumnos y alumnas han utilizado diferentes tipos de recursos: informáticos, audiovisuales, personales,...	
Se han facilitado estrategias para comprobar que los alumnos y alumnas entienden y que, en su caso, sepan pedir aclaraciones.	
Se han facilitado a los alumnos y alumnas estrategias de aprendizaje: lectura comprensiva, cómo buscar información, cómo redactar y organizar un trabajo, etc.	
Las actividades grupales han sido suficientes y significativas.	
El ambiente de la clase ha sido adecuado y productivo.	
Se ha proporcionado al alumno o alumna información sobre su progreso.	
Se han proporcionado actividades alternativas cuando el objetivo no se ha alcanzado en primera instancia.	
Ha habido coordinación con otros profesores y profesoras.	

8.2. Situaciones de Aprendizaje 3º ESO

Trimestre	Situación de Aprendizaje/UDI	Actividades	CE	Saberes Básicos
1º	UDI: CONDICIÓN FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> - Decálogo de normas de EF - Calentamiento - Juegos cap. físicas - Tarea Datos personales y médicos - Creación rutina Actividad Física Saludable - Juegos CF - Entrenamientos: circuitos CF, HIIT, tabata - Creo mi circuito CF (trabajo digital) (exposición en clase) - Mini-planificación de entrenamiento un deporte o actividad - Pruebas físicas - Utilización App entrenamiento y CF 	1.1 2.3 3.1	EFI.4.A.1.2 EFI.4.A.1.1 EFI.4.B.4 EFI.4.C.3.1 EFI.A.C.3.2 EFI.4.C.3.3
1º	UDI: ATLETISMO	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos predeportivos - Visionado de pruebas - Explicación y práctica de diferentes pruebas - “Minijuegos atléticos”. Competición deportiva. Ficha del club. - Trabajo digital (pista de atletismo) (atletas importantes) 	2.3 3.1 3.2 3.3	EFI.4.C.1.1 EFI.4.C.4 EFI.4.C.5 EFI.4.D.1 EFI.4.D.2.2
1º	UDI: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD	<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno educación postural (teoría + cuestionario) - Relajación o yoga - Nutrición y alimentación saludable (creación de dietas) (desayunos y recetas saludables) - Hábitos saludables/nocivos - Yincana saludable - Lesiones - Primeros auxilios y medidas de seguridad - Creación Top Saludable (trabajo digital) (exposición) 	1.2 1.3 1.4	EFI.4.A.1.1 EFI.4.A.1.2 EFI.4.A.1.3 EFI.4.A.1.4 EFI.4.A.1.5 EFI.4.A.1.6 EFI.4.A.1.7 EFI.4.A.1.8 EFI.4.B.8 EFI.4.B.9 EFI.4.B.10 EFI.4.B.11 EFI.4.B.12
2º	UDI: JUEGOS POPULARES Y	<ul style="list-style-type: none"> - Clasificación de juegos - Investigación de juegos populares (trabajo digital) 	2.2 3.1 3.2	EFI.4.B.4 EFI.4.C.5 EFI.4.D.2.2

	TRADICIONALES (+ALTERNATIVOS)	-Expongo mi juego popular en clase -Práctica de juegos populares en clase -Participación en Feria de juegos populares -Autoconstrucción de materiales e invención de juego (dossier del juego: normas, imágenes, materiales, cómo se juega)	3.3 4.1	EFI.4.E.7 EFI.4.E.8
2º	UDI: LOS JUEGOS OLÍMPICOS	-Trabajo digital: Historia de los JJOO (Línea del tiempo JJOO) (Exposición breve de datos de cada JJOO en parejas) -Deportistas españoles destacados en los JJOO -Deportistas andaluces destacados en los JJOO -Práctica de deportes de los JJOO -Dep. mixtos, dep. inclusivos/adaptados		EFI.4.E.1 EFI.4.E.5.1 EFI.4.E.5.2 EFI.4.E.5.3 EFI.4.E.5.4 EFI.4.E.9.1 EFI.4.E.9.2 EFI.4.E.9.3
3º	UDI: EXPRÉSATE CON MOVIMIENTO	-Pirámides-Acrosport (mini-coreografía) -Comba -Malabares (autoconstrucción) (práctica) -Mini-baile -Juegos expresivos (juego tarjetas improvisación) (concurso chistes) (just dance)	3.1 3.2 3.3 4.1 4.3	EFI.4.B.4 EFI.4.B.9 EFI.4.C.2 EFI.4.C.5 EFI.4.D.2.1 EFI.4.D.2.2 EFI.4.E.2 EFI.4.E.3 EFI.4.E.4 EFI.4.E.7
3º	UDI: ORIENTACIÓN Y SENDERISMO	-Juegos de pistas -Juego de las ciudades -Circuito de orientación en el IES -Mi circuito urbano de senderismo en el municipio (andar, correr, bici) -Uso de aplicaciones y web para los circuitos (strava, google maps, garmin, xiaomi) -Normas seguridad vial -Deporte fuera del gimnasio e instalaciones deportivas (CF y deportes en el medio urbano y natural). CF con el mobiliario urbano o natural	2.3 3.1 5.1 5.2	EFI.4.B.4 EFI.4.B.9 EFI.4.C.5 EFI.4.C.6 EFI.4.D.1.2 EFI.4.F.1 EFI.4.F.2 EFI.4.F.3 EFI.4.F.4 EFI.4.F.5 EFI.4.F.6 EFI.4.F.7
3º	UDI: COMPETICIÓN	-Deportes colectivos: -Balonmano -Fútbol -Voley -Baloncesto	2.1 2.2 2.3	EFI.4.C.1.1 EFI.4.C.1.2 EFI.4.C.1.3

	DEPORTIVA (SEGUIMOS CON LOS DEPORTES DE EQUIPO)	-Bádminton o palas	3.1	EFI.4.C.1.4
		-Juegos predeportivos	3.2	EFI.4.C.1.5
		-La competición deportiva	3.3	EFI.4.C.4
		-Diferentes roles (jugador, árbitro, periodista...)		EFI.4.C.5
		-Trabajo digital:		EFI.4.D.2.2
		-Comportamientos violentos en el deporte		
		-Deporte de masas		
		-Mini periódico o crónica deportiva		

Primera Situación de Aprendizaje de 3ºESO:

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1: “CONDICIÓN FÍSICA, NOS PONEMOS EN FORMA”		
1. IDENTIFICACIÓN		
CURSO	TÍTULO O TAREA: “CONDICIÓN FÍSICA, NOS PONEMOS EN FORMA”	
3º ESO	TEMPORALIZACIÓN: Octubre (Primer trimestre)	
2. JUSTIFICACIÓN		
<p>Conocer y aplicar la metodología de entrenamiento para la mejora de la fuerza y de la resistencia mediante ejercicios funcionales que se pueden adaptar a cualquier persona. Tomar conciencia de las posibilidades propias a través de la autoevaluación de su condición física mediante las diferentes pruebas físicas, juegos y ejercicios; y del diseño de una programación para ellos mismos.</p>		
3. DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO FINAL		
<p>Planificación y práctica de una sesión para la mejora de la fuerza y la resistencia. En parejas deberán planificar y diseñar una sesión de entrenamiento, para exponerla y llevarla a cabo con sus compañeros y compañeras de clase a modo de monitor deportivo.</p>		
4. CONCRECIÓN CURRICULAR		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		
<p>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 de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p>		
<p>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.</p>		
MATERIA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
<p>EDUCACIÓN FÍSICA UD11: “CONDICIÓN FÍSICA, NOS</p>	<p>1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, aplicando de manera autónoma diferentes herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e</p>	<p>EFI.4.A.1.2 EFI.4.A.1.1 EFI.4.B.4 EFI.4.C.3.1</p>

PONEMOS EN FORMA”.	identidad corporal y la de los demás.	EFI.A.C.3.2 EFI.4.C.3.3
	3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	
ORIENTACIONES PARA LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		
CONEXIÓN CON EL PERFIL DE SALIDA		
CCL3, CCL5, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CC3, CE2, CE3.		
5. SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA		
ACTIVIDADES (Tipos y contexto)	EJERCICIOS (RECURSOS Y PROCESOS COGNITIVOS)	
Iniciación		
- Evaluación del estado físico - Instrumentos de autoevaluación	A través de juegos (organizados y explicados por los alumnos) donde se trabajan diferentes capacidades físicas se observan y analiza el estado físico con el que el alumnado comienza el curso.	
	Petos, cuerdas, conos, silbato, pelotas de diferentes tipos y tamaños. App para evaluar la CF.	
	Práctico, analítico y reflexivo.	
Desarrollo		
- Mejora y desarrollo de las capacidades físicas básicas - Sistemas de entrenamiento	Práctica y desarrollo de diferentes sistemas de entrenamiento para la mejora de la condición física (HIIT, TABATA, bodypump, circuitos de CF, the hundred, AMRAP).	
	Colchonetas, equipo de sonido, pesas, combas, conos, silbato, petos, bancos, aros, pelotas de gomaespuma.	
	Práctico y creativo.	
- Control de resultados como consecuencia del ejercicio físico - Instrumentos de autoevaluación	Realización de diferentes pruebas físicas donde ellos se autoevalúan y evalúan a sus compañeros: lanzamiento, salto, velocidad, resistencia, agilidad, etc. Gráficas para indicar estado de forma actual. Debate y reflexión sobre la práctica de actividad física y deporte en la actualidad y el sedentarismo.	
	Hoja de observación, cinta métrica, conos, silbato, balón medicinal, petos, colchonetas. App para evaluar la CF.	
	Procesos cognitivos: práctico, deliberativo, analítico y reflexivo.	

Final						
- Planificación y programación entrenamiento personal	Diseño, planificación y puesta en práctica de un programa de actividad física para la mejora de la CF y la salud.					
	Materiales elegidos por el alumnado para llevar a cabo los ejercicios que componen su planificación o programa de entrenamiento: pesas, cintas elásticas, balones de gomaespuma, etc. App para evaluar la CF.					
	Creativo, analítico, práctico y reflexivo.					
6. MEDIDAS DE ATENCIÓN EDUCATIVA A NIVEL DE AULA						
Medidas generales. Medidas específicas. Adaptaciones DUA						
PRINCIPIOS DUA	PAUTAS DUA					
Motivación	Tienen asignadas tareas o responsabilidades relevantes para ellos. Trabajan por roles y responsabilidades.					
	El desarrollo de las cualidades de la condición física parece un juego donde tienen que llevar a cabo acciones cooperando.					
	Oportunidades de que el alumnado participe en la evaluación de los compañeros y de ellos mismos.					
Representación	Aprendizaje práctico mediante el cuaderno del alumno o cuaderno de aprendizaje donde puedan intercambiar información para una investigación, por ejemplo, análisis de los diferentes métodos de entrenamiento para trabajar la condición física.					
	Vídeo-explicación en Moodle. Flipped Classroom.					
Acción y expresión	Vídeo tutorial de su sesión de entrenamiento a modo de entrenador virtual.					
	Diseño, creación y organización de la prueba de forma individual, en parejas o pequeños grupos.					
	Explicación, dirección y puesta en práctica de su sesión de entrenamiento para que sus compañeros la realicen en clase.					
7. VALORACIÓN DE LO APRENDIDO						
PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE						
Criterio de evaluación	Instrumento de Observación	RÚBRICAS				
		IN (1-4)	SU (5-6)	BI (6-7)	NT (8-9)	SB (9-10)
1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, aplicando de manera autónoma diferentes herramientas informáticas que permitan la autoevaluación	Rúbrica del producto final: planificación de	No planifica una sesión de educación física ni en tiempo ni forma o los	Planifica una sesión de condición física especificando algunos elementos de forma errónea	Planifica una sesión de condición física exponiendo algunos ejercicios, tiempo, recuperación o	Planifica una sesión de condición física especificando los ejercicios, el	Planifica una sesión de condición física especificando los ejercicios, el tiempo, la recuperación y la

y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás.	actividad física	elementos expuestos no se asemejan con las características de los ejercicios.	(ejercicios, repeticiones, tiempo o recuperación), pero no en tiempo o forma.	cualidades físicas a desarrollar presentado en fecha o forma.	tiempo, la recuperación o cualidad física a desarrollar, presentado en fecha o forma.	cualidad física a desarrollar, presentados en fecha y forma.
3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	Lista de control Hoja de observación	Juega de forma antideportiva sin respetar las normas o adaptándolo a sus intereses.	A veces respeta a los compañeros y juega limpio en determinadas ocasiones, adaptando las normas según intereses.	Suele respetar a los compañeros y juega limpio en algunas ocasiones, adaptando las normas según intereses.	Respeto a los compañeros, juega limpio pero no integra a los compañeros.	Respeto a todos los compañeros, los integra en el juego y respeta las normas. Las personas son lo primero.

EVALUACIÓN VALORACIÓN DE MEDIDAS DUA PARA LA DIVERSIDAD

Motivación e implicación

	0	1	2	3
Se explicitan medidas para captar la atención y la autonomía				
Las actividades propuestas logran mantener la persistencia y el esfuerzo				
Fomenta la autorregulación de la conducta del alumnado				

Facilitación de la recepción, interpretación y comprensión

Se facilita la percepción de las tareas a través de diversas formas de entrega de la información				
Proporciona múltiples formas de lenguaje y símbolos				
Las actividades impulsan la comprensión de la tarea				

Desarrollo de la acción, la expresión y la fluidez

A través de diferentes tipos de actividades se facilita la acción física del alumnado				
Se proponen actividades que permiten diversificar las habilidades expresivas y la fluidez				
Las actividades estimulan el desarrollo de las funciones ejecutivas del alumnado				

NIVEL DE DESEMPEÑO COMPETENCIAL	
Competencias clave: Iniciado, Medio, Avanzado	
PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE	
Indicador de logro de la práctica docente	Puntuación
	1 al 10
Antes de iniciar una actividad, se ha hecho una introducción sobre el tema para motivar a los alumnos y saber sus conocimientos previos.	
Antes de iniciar una actividad, se ha expuesto y justificado el plan de trabajo (importancia, utilidad, etc.), y han sido informados sobre los criterios de evaluación.	
El alumnado ha sido informado de la importancia de esta situación de aprendizaje en los Objetivos de Desarrollo Sostenible.	
Los saberes básicos y actividades se han relacionado con los intereses del alumnado, y se han construido sobre sus conocimientos previos.	
Se ha ofrecido al alumnado material de referencia que siempre esté orientado en el proceso de aprendizaje.	
Las actividades propuestas han sido variadas en su tipología, diseño y dificultad además de en el tipo de agrupamiento, y han favorecido la adquisición de las competencias clave teniendo en cuenta el Diseño Universal del Aprendizaje.	
La distribución del tiempo en el aula es adecuada, facilitando la cooperación y la ayuda mutua entre el alumnado.	
Los alumnos y alumnas han utilizado diferentes tipos de recursos: informáticos, audiovisuales, personales,...	
Se han facilitado estrategias para comprobar que los alumnos y alumnas entienden y que, en su caso, sepan pedir aclaraciones.	
Se han facilitado a los alumnos y alumnas estrategias de aprendizaje: lectura comprensiva, cómo buscar información, cómo redactar y organizar un trabajo, etc.	
Las actividades grupales han sido suficientes y significativas.	
El ambiente de la clase ha sido adecuado y productivo.	
Se ha proporcionado al alumno o alumna información sobre su progreso.	
Se han proporcionado actividades alternativas cuando el objetivo no se ha alcanzado en primera instancia.	
Ha habido coordinación con otros profesores y profesoras.	

9. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

9.1. CARÁCTER DE LA EVALUACIÓN Y REFERENTES DE LA EVALUACIÓN

Según la Instrucción conjunta 1 /2022, de 23 de junio, el carácter de la evaluación y los referentes de la evaluación son los siguientes:

1. La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será **criterial, continua, formativa, integradora, diferenciada y objetiva** según las distintas materias o ámbitos del currículo y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje.
2. La evaluación será continua y global por estar inmersa en el proceso de enseñanza y aprendizaje y por tener en cuenta el progreso del alumnado, con el fin de detectar las dificultades en el momento en que se produzcan, averiguar sus causas y, en consecuencia, adoptar las medidas necesarias dirigidas a garantizar la adquisición de las competencias, que le permita continuar adecuadamente su proceso de aprendizaje.
3. El carácter formativo de la evaluación propiciará la mejora constante del proceso de enseñanza y aprendizaje. La evaluación formativa proporcionará la información que permita mejorar tanto los procesos como los resultados de la intervención educativa.
4. El alumnado tiene derecho a ser evaluado conforme a criterios de plena **objetividad**, a que su **dedicación, esfuerzo y rendimiento** sean valorados y reconocidos de manera objetiva, y a conocer los resultados de sus evaluaciones, para que la información que se obtenga a través de la evaluación tenga valor formativo y lo comprometa en la mejora de su educación. Para garantizar la **objetividad** y la **transparencia** en la evaluación, al comienzo de cada curso, los profesores y profesoras informarán al alumnado acerca de los criterios de evaluación de cada una de las materias, incluidas las materias pendientes de cursos anteriores, así como de los procedimientos y criterios de evaluación y calificación.
5. Asimismo, para la evaluación del alumnado se tendrán en consideración los criterios y procedimientos de evaluación, calificación y promoción incluidos en el proyecto educativo del centro.
6. En la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado del primer y tercer curso de la etapa, deberá tenerse en cuenta el **grado de consecución de las competencias específicas de cada materia**, a través de la **superación de los criterios de evaluación** que tiene asociados. Los criterios de evaluación se relacionan de manera directa con las competencias específicas e indicarán el grado de desarrollo de las mismas tal y como se

dispone en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo.

7. En la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado del segundo y cuarto curso de la etapa, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 10 del Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, como referentes de la evaluación, se emplearán los criterios de evaluación de las diferentes materias, así como su desarrollo a través de los estándares de aprendizaje evaluables, como orientadores de evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje, recogidos en los anexos II, III y IV de la Orden 15 de enero de 2021.

9.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Según la Instrucción conjunta 1 /2022, de 23 de junio, los procedimientos e instrumentos de evaluación para el presente curso estarán acorde a las siguientes medidas:

1. El profesorado llevará a cabo la evaluación del alumnado, preferentemente, a través de la **observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje** de cada alumno o alumna en relación con los criterios de evaluación y el grado de desarrollo de las competencias específicas u objetivos de la materia, según corresponda.
2. Para la evaluación del alumnado se utilizarán **diferentes instrumentos** tales como cuestionarios, formularios, presentaciones, exposiciones orales, edición de documentos, pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado. Se fomentarán los procesos de coevaluación y autoevaluación del alumnado.
3. En los cursos primero y tercero, los **criterios de evaluación** han de ser **medibles**, por lo que se han de establecer mecanismos objetivos de observación de las acciones que describen, así como indicadores claros, que permitan conocer el grado de desempeño de cada criterio. Para ello, se establecerán indicadores de logro de los criterios, en soportes tipo rúbrica. Los grados o indicadores de **desempeño de los criterios de evaluación** de los cursos impares de esta etapa se habrán de ajustar a las graduaciones de **insuficiente** (del 1 al 4), **suficiente** (del 5 al 6), **bien** (entre el 6 y el 7), **notable** (entre el 7 y el 8) y **sobresaliente** (entre el 9 y el 10).
4. Estos indicadores del grado de desarrollo de los criterios de evaluación o descriptores deberán ser concretados en las programaciones didácticas y matizados en base a la evaluación inicial del alumnado y de su contexto. Los indicadores deberán reflejar los procesos cognitivos y contextos de aplicación, que están referidos en cada criterio de evaluación.
5. En los cursos primero y tercero, la totalidad de los criterios de evaluación contribuyen en la misma medida, al grado de desarrollo de la competencia específica, por lo que tendrán el mismo valor a la hora de determinar el grado de desarrollo de la misma.
6. En los cursos primero y tercero, los criterios de calificación estarán basados en la superación de los criterios de evaluación y, por tanto, de las competencias específicas, y

estarán recogidos en las programaciones didácticas.

7. Los docentes evaluarán tanto el grado de desarrollo de las competencias del alumnado como su propia práctica docente, para lo que concretarán los oportunos procedimientos en la programación didáctica.

9.3. MECANISMOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN UTILIZADOS POR EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

-Rúbricas-escalas de valoración: Para observar y evaluar el comportamiento del alumnado, se llevarán a cabo escalas de valoración; tanto ordinales, como descriptivas. Además se utilizará para desarrollar la autoevaluación y la coevaluación entre el alumnado y así reflexionen sobre las actitudes y las conductas. Asimismo de las rúbricas finales de cada UDI, se van a realizar rúbricas específicas para los distintos contenidos: coreografías, gestos técnicos-tácticos, sesiones monitorizadas.

-Cuaderno del alumno: A lo largo de cada unidad didáctica se van a repartir fichas de carácter teórico-práctico de forma digital y físico. Esta teoría se presenta en fichas, donde se incluyen cuestiones, crucigramas, mapas, sopas de letras, que el alumnado tiene que resolver. Este cuaderno se debe entregar al final de la unidad didáctica correspondiente, y por lo tanto llevarlo al día.

-Trabajos: En ciertas unidades didácticas, se realizan trabajos como actividades de ampliación, como medio para trabajar las Tecnologías de la Información y Comunicación. Los alumnos que no puedan realizar las clases prácticas deberán entregar trabajos relacionados con el contenido que se trabaja en ese momento. Además, los alumnos que no participen en las actividades complementarias también entregarán trabajos relacionados con el contenido de dicha actividad.

-Lista de control: Mediante la observación, vamos a determinar si las conductas se producen, no se producen o, se dan a veces. Las faltas y normas de clase, como el respeto al material, comer en clase, ropa de deporte o retraso, se anotan también en esta lista; pero se registran con negativos o positivos.

-Situaciones de aplicación: Hace referencia a las tareas finales de las unidades didácticas. En ellas el alumno, el alumnado debe ejecutar una tarea aplicando una serie de reglas, criterios y principios. Por ejemplo: llevar a cabo un calentamiento general, ser árbitro de un partido, plantear un pequeño montaje con malabares, ejecutar una danza, etc.

-Test motores: En las unidades didácticas correspondientes a condición física se realizarán una serie de test para valorar cómo han desarrollado cada una de las capacidades y cualidades físicas que se estén trabajando.

-Cuaderno del docente: En este cuaderno se anotarán las faltas y las normas de clase, como por ejemplo, comer en clase, respetar el material, traer ropa de deporte, llegar con retraso. Recogidos en Séneca.

-Pruebas de ejecución: Cualquier actividad que requiera movimiento en sí, como puede ser un juego, un partido de bádminton o una carrera de orientación en el patio.

-Cuestionarios digitales: A través de la plataforma digital Moodle Centros, se cuelgan las tareas teóricas de cada unidad didáctica. El alumnado lee las instrucciones y comprueba la fecha límite de envío, para que el profesor corrija y cuelgue la nota correspondiente, en esta misma plataforma digital.

-Cronometraje o toma de tiempos: El alumnado o el propio profesor en sesiones específicas lleva a cabo una toma de tiempos, que corresponderá a una u otra nota en relación a unas tablas según la edad y el sexo del alumnado.

Además se utilizarán otros instrumentos de evaluación específicos para ciertas Situaciones de Aprendizaje. A continuación, se nombran algunos de ellos: Pasaporte Súper Héroe, Carnet de combas, Carnet de retos cooperativos de raquetas, Ficha de control de Carrera Continua, Ficha Club Atletismo, Examen práctico de Acrosport, Ficha de Senderismo, entre otros.

9.4. ORGANIZACIÓN TEMPORAL DE LA EVALUACIÓN

- Evaluación Inicial: Se llevará a cabo en las dos primeras unidades didácticas del curso. Se trata de conocer el desarrollo motor del alumnado y los conocimientos previos que tienen adquiridos. El análisis de los resultados de la misma, permite al docente establecer las distancias entre la situación del alumnado y los nuevos aprendizajes, y adaptarse a la realidad diagnosticada a la hora de planificar el proceso de enseñanza.

Además el alumnado se dará cuenta de sus propias posibilidades y los conocimientos previos que tienen con respecto a las capacidades que van a desarrollar. Se utilizará una ficha personal de cada alumno y alumna para recoger información sobre sus datos personales, aspiraciones, motivaciones, deportes que practica, trabajo en cursos anteriores, y datos médicos, posibles patologías o enfermedades. Además se entregará un cuestionario donde se plantean preguntas para comprobar los conocimientos teóricos iniciales. Por ejemplo: ¿Cuántos huesos tenemos? ¿Qué músculos conoces? ¿Qué es la respiración? ¿Sabes hacer un calentamiento? ¿Has hecho alguna vez malabares? Explica el juego: “El escondite”. Presentamos juegos con el objetivo de recoger toda la información posible sobre sus competencias iniciales y así poder diseñar una programación más real y adaptada a las características del alumnado de este curso. Algunos juegos podrían ser: “Los diez pases”, “El mate”, “Juegos de relevos”, “Cara y Cruz”, “Pañuelito”, “Pollito Inglés”.

- Evaluación Procesual: En este caso, quiere decir que se está evaluando durante todo el proceso en todo momento de forma ininterrumpida, detectando los progresos y dificultades que se van dando para introducir las variaciones que desde la práctica se vean oportunas. Así mismo, mediante la evaluación formativa, los discentes tendrán una forma de conocer su proceso y cómo están siendo esos aprendizajes. En

cuanto a los instrumentos de evaluación que se van a utilizar durante el desarrollo de las unidades didácticas van a ser: fichas, que darán lugar al cuaderno del alumno (por lo que el alumnado deberá traer a todas las clases cuaderno y bolígrafo); el cuaderno del docente, para valorar las normas y la asistencia a clase; para pasar lista durante clase, registrar cualquier anotación o acontecimiento anecdótico.

- **Evaluación Sumativa:** Este tipo de evaluación tiene como objetivo conocer lo que se ha aprendido en cada unidad didáctica. Para que esté del todo correcta se recomienda que sea consecuencia de la evaluación continua, del día a día, y si fuera necesario completarla con alguna prueba específica. Todas las unidades didácticas van a tener tareas finales culminativas o situaciones de aplicación, donde se pongan en práctica los aprendizajes más importantes de dichas unidades didácticas en situaciones reales, aplicadas y contextualizadas. Estas actividades tratan de darle funcionalidad al aprendizaje, para así motivar al alumnado y completar de este modo el proceso de evaluación.

9.5. CALIFICACIÓN

La calificación del proceso de enseñanza se realizará teniendo en cuenta los criterios de evaluación, que van a permitir medir el nivel de desempeño adquirido en cada una de las competencias específicas y con ello de las competencias clave. Los criterios de evaluación se dividen en indicadores de logro que nos van a permitir conocer el nivel de desempeño de cada criterio. Para conocer el nivel de desempeño de cada criterio, usaremos diferentes instrumentos de evaluación citados anteriormente.

A partir de esta información se calificará cada trimestre acuerdo con los siguientes criterios:

- La nota del curso será la nota media de cada trimestre.
- La nota de cada trimestre será la nota media de las situaciones de aprendizaje del trimestre.
- La nota de cada situación de aprendizaje será la nota media de los Criterios de Evaluación que componen dicha unidad didáctica,
- Cada Criterio de Evaluación se divide en cinco niveles de desempeño (explicados en el apartado 8.2 de la programación).
- A través de los diferentes instrumentos de evaluación, conoceremos en qué nivel de desempeño (indicador) se encuentra nuestro alumnado.
- Al relacionar los Criterios de Evaluación con las competencias clave en el perfil de área, también podremos saber el grado de desempeño competencial desde el área de Educación Física.

9.6. INDICADORES DE LOGRO 1º ESO

EDUCACIÓN FÍSICA (1º ESO)						
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 de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.						
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE EVALUACIÓN	IN (1-4)	SU (5-6)	BI (6-7)	NT (8-9)	SB (9-10)
	1.1. Identificar y establecer 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, aplicando con progresiva autonomía instrumentos de autoevaluación para ello, respetando y aceptando la propia realidad e identidad corporal.	No identifica ni razona las características de las actividades físicas para ser saludables, además no es capaz de de autoevaluar de forma autónoma su salud e identidad personal.	Identifica ciertas características de las actividades físicas para ser saludables, y no llega a autoevaluar su propia salud.	Identifica y razona alguna de las características de las actividades físicas para ser saludables y a veces realiza, con dificultad, procedimientos para evaluar la salud de su espalda y flexibilidad.	Identifica y razona la mayoría de las características de las actividades físicas para ser saludables, y suele aplicar los procedimientos para autoevaluar la salud de su espalda y flexibilidad.	Identifica y razona las características de las actividades físicas para ser consideradas saludables, aplica en todo momento de forma autónoma procedimientos para autoevaluar la salud de su espalda y flexibilidad.
	1.2. Comenzar a incorporar procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable	Muestra dificultades para incorporar procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices,	Incorpora algunos procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, no interioriza	Incorpora habitualmente procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interioriza	Incorpora en gran medida procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando en gran medida las rutinas propias	Incorpora siempre procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices,

	y responsable.	no interioriza las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	algunas rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	de una práctica motriz saludable y responsable.	interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
	1.3. Identificar y adoptar de manera responsable y con apoyos puntuales medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.	No Identifica ni adopta de manera responsable y con apoyos puntuales medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, no reconoce posibles situaciones de riesgo.	Identifica pero no adoptar de manera responsable y con apoyos puntuales medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, no reconoce posibles situaciones de riesgo.	Identifica y adopta con apoyos puntuales medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, empieza a reconocer posibles situaciones de riesgo.	Identifica y adopta de manera responsable y con apoyos puntuales medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.	Identifica y adopta de manera responsable y autónoma medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo posibles situaciones de riesgo.
	1.4. Identificar los protocolos de intervención y medidas básicas de primeros auxilios que es necesario aplicar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física.	No Identifica los protocolos de intervención ni las medidas básicas de primeros auxilios que es necesario aplicar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física.	Identifica con dificultad los protocolos de intervención y escasamente las medidas básicas de primeros auxilios que es necesario aplicar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física.	Identifica parte de los protocolos de intervención y algunas medidas básicas de primeros auxilios que es necesario aplicar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física.	Identifica someramente los protocolos de intervención y gran parte de las medidas básicas de primeros auxilios que es necesario aplicar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física.	Identifica con claridad los protocolos de intervención y las medidas básicas de primeros auxilios que es necesario aplicar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física.
	1.5. Identificar y analizar la	No identifica ni analiza	Identifica pero no	Identifica y analiza con	Identifica y analiza de	Identifica y analiza la

	incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, evitando su reproducción en su entorno escolar y en las actividades de su vida cotidiana, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.	la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, no evita su reproducción en su entorno escolar ni en las actividades de su vida cotidiana, haciendo uso puntual para ello de herramientas informáticas.	analiza la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, evita ocasionalmente su reproducción en su entorno escolar y en las actividades de su vida cotidiana, haciendo uso ocasional para ello de herramientas informáticas.	ayuda la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, evita, con ayuda, su reproducción en su entorno escolar y en las actividades de su vida cotidiana, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.	forma habitual la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, evitando en gran medida su reproducción en su entorno escolar y en las actividades de su vida cotidiana, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.	incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, evitando su reproducción en su entorno escolar y en las actividades de su vida cotidiana, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.
	1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	No usa en ningún momento las TIC.	Utiliza las TIC para realizar algún trabajo.	Suele utilizar las TIC para investigar, realizar y compartir trabajos y a veces accede a los recursos.	Utiliza las TIC para investigar, realizar y compartir trabajos y algunas veces accede a los recursos.	Utiliza las TIC para investigar y realizar y compartir trabajos y siempre accede a los recursos cuando se proponen.
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.						
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE EVALUACIÓN	IN (1-4,99)	SU (5-6)	BI (6-7,99)	NT (8-9)	SB (9-10)
	2.1. Participar en el proceso de creación de proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo,	No participa en los proyectos motores individuales, cooperativos o	En ocasiones participa en los proyectos motores individuales, cooperativos o	A veces participa en los proyectos motores individuales, cooperativos o	Suele participar en los proyectos motores individuales, cooperativos o colaborativos, y se	Siempre participa en los proyectos motores individuales, cooperativos o

	estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con ayuda estrategias de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.	colaborativos, y no muestra interés, ni se esfuerza ni mejora su nivel de ejecución.	colaborativos, aunque debe mejorar su actitud.	colaborativos, y se esfuerza y mejora su nivel de ejecución.	esfuerzo y mejora su nivel de ejecución.	colaborativos, y siempre se esfuerza y mejora su nivel de ejecución.
	2.2. Actuar correctamente con una interpretación aceptable en contextos motrices variados, aplicando con ayuda principios básicos de la 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 compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos de actuación facilitados, reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.	No actúa o actúa con una interpretación errónea en contextos motrices variados, no aplica con ayuda principios básicos de la toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, no se adecua a las demandas motrices, ni a la actuación del compañero o compañera ni de la persona oponente (si la hubiera) ni a la lógica interna en contextos de actuación facilitados, reales o simulados, y no reflexiona sobre los resultados obtenidos.	Actúa con una interpretación escasa en contextos motrices variados, no aplica con ayuda principios básicos de la toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, se adecua con dificultad a las demandas motrices, a la actuación del compañero o compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos de actuación facilitados, reales o simulados, no reflexiona sobre los resultados obtenidos.	Actúa con una interpretación aceptable en la mayor parte de las ocasiones en contextos motrices variados, aplicando con ayuda principios básicos de la toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose en la mayor parte de las ocasiones a las demandas motrices, a la actuación del compañero o compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos de actuación facilitados, reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.	Actúa correctamente con una interpretación aceptable en contextos motrices variados, aplicando con ayuda principios básicos de la toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose en gran medida a las demandas motrices, a la actuación del compañero o compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos de actuación facilitados, reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.	Actúa correctamente con una excelente interpretación en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de la 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 compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos de actuación facilitados, reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.

				interna en contextos de actuación facilitados, reales o simulados, reflexionando con ayuda sobre los resultados obtenidos.		obtenidos.
	2.3. Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas de forma guiada en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.	No muestra evidencias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, no haciendo frente a las demandas de resolución de problemas de forma guiada en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.	Muestra escasamente evidencias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, con dificultad atiende a las demandas de resolución de problemas de forma guiada en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.	Muestra en gran medida evidencias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, haciendo frente en la mayor parte de las ocasiones a las demandas de resolución de problemas de forma guiada en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.	Muestra en la mayor parte evidencias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, haciendo frente en la mayor parte a las demandas de resolución de problemas de forma guiada en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.	Muestra evidencias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas de forma guiada en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.
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.						
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE EVALUACIÓN	IN (1-4,99)	SU (5-6)	BI (6-7,99)	NT (8-9)	SB (9-10)
	3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones	Juega de forma antideportiva sin respetar las normas o	A veces respeta a los compañeros y juega limpio en	Suele respetar a los compañeros y juega limpio en algunas	Respetar a los compañeros, juega limpio pero no integra	Respetar a todos los compañeros, los integra en el juego y

	éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.	adaptándolo a sus intereses.	determinadas ocasiones, adaptando las normas según intereses.	ocasiones, adaptando las normas según intereses.	a los compañeros.	respeta las normas. Las personas son lo primero.
	3.2. Colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, especialmente a través de juegos, para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	Muestra dificultades para colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, especialmente a través de juegos, y para alcanzar el logro individual y grupal, no participa activamente en la toma de decisiones y no asume los distintos roles asignados ni responsabilidades.	Colabora ocasionalmente en la práctica de diferentes producciones motrices, especialmente a través de juegos, para alcanzar el logro individual y grupal, participa en la toma de decisiones y asume con dificultades distintos roles asignados y responsabilidades.	Colabora habitualmente en la práctica de diferentes producciones motrices, especialmente a través de juegos, para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo casi siempre distintos roles asignados y responsabilidades.	Colabora en la práctica de diferentes producciones motrices, especialmente a través de juegos, para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	Colabora y facilita la práctica de diferentes producciones motrices, especialmente a través de juegos, para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo y facilitando los 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, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y	Ausencia de habilidades sociales, de diálogo en la resolución de conflictos y falta de respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, no mostrando una actitud	Muestra dificultades en habilidades sociales, en diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, no muestra una actitud	Hace 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, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud	Hace 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, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los	Hace uso de habilidades sociales, 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, mostrando una actitud

de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	crítica ni compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, no respeta el propio cuerpo ni el de los demás.	crítica ni un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, no es constante respetando el propio cuerpo ni el de los demás.	crítica frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, respetando habitualmente el propio cuerpo y el de los demás.	estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.
---	--	---	--	--	--

4. 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, y en particular la andaluza.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE EVALUACIÓN	IN (1-4,99)	SU (5-6)	BI (6-7,99)	NT (8-9)	SB (9-10)
	4.1. Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	No participa, no muestra interés y su actitud es negativa hacia juegos propios de Andalucía.	A veces participa en juegos propios de Andalucía aunque no favorece su conservación ni su puesta en marcha en su día a día.	Suele participar en juegos propios de Andalucía, aunque no sabe gestinarlos con sus compañeros.	Participa en juegos propios de Andalucía, aunque debe mejorar su actitud.	Participa y gestiona activamente, además de valorar positivamente estos juegos para el disfrute de su tiempo libre y siempre muestra una actitud entusiasta.
	4.2. Reconocer las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles	No reconoce la en gran medida las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y	Reconoce algunas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos,	Reconoce la mayor parte de las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y	Reconoce las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos	Reconoce con gran profundidad las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y

	estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	requerimientos, no evita los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	muestra en varias ocasiones los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	requerimientos, muestra raramente posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	requerimientos, evitando y recriminando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.
	4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y fomento de la creatividad.	No utiliza el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación pese a las diversas técnicas expresivas, no participa en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, no presta especial atención a la educación socioafectiva y fomento de la creatividad.	Utiliza sin intención ni autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participa pasivamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, no prestando especial atención a la educación socio-afectiva y fomento de la creatividad.	Utiliza intencionadamente y con poca autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participa escasamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando escasa atención a la educación socio-afectiva y fomento de la creatividad.	Utiliza intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando en gran medida en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando atención a la educación socio-afectiva y fomento de la creatividad.	Utiliza intencionadamente y con autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente y con gran implicación en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y fomento de la creatividad.

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, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.						
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE EVALUACIÓN	IN (1-4,99)	SU (5-6)	BI (6-7,99)	NT (8-9)	SB (9-10)
	5.1. Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando de forma guiada el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando una conciencia sobre su huella ecológica.	No suele participar en las actividades en entornos naturales de Andalucía, cuando lo hace no lo valora como un lugar para la práctica compartida de actividad física.	A veces participa en las actividades en entornos naturales de Andalucía, aunque su implicación ecológica es nula.	Suele participar en las actividades en entornos naturales de Andalucía, aunque su implicación ecológica es baja.	Suele participar de forma activa en las actividades en entornos naturales de Andalucía y se inicia en la huella ecológica.	Siempre participa de forma activa y colaborativa en las actividades en entornos naturales de Andalucía.
	5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.	No respeta el entorno y no lo valora como un lugar para la práctica de actividad físico-deportiva, y no suele respetar las medidas de seguridad específicas de las actividades en el medio.	Suele respetar el entorno, aunque no siempre lo valora como un lugar para la práctica de actividad físico-deportiva y conoce las medidas de seguridad en el medio.	Suele respetar el entorno y lo valora como un lugar para la práctica de actividad físico-deportiva, y respeta las principales medidas de seguridad de las actividades en el medio.	Respeto la mayoría de las veces el entorno y lo valora como un lugar para la práctica de actividad físico-deportiva, siguiendo las medidas de seguridad específicas de las actividades en el medio.	Siempre respeta el entorno y lo valora como un lugar para la práctica de actividad físico-deportiva, siguiendo todas las medidas de seguridad específicas de las actividades en el medio.

9.7. INDICADORES DE LOGRO 3º ESO

EDUCACIÓN FÍSICA (3º ESO)						
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 de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.						
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE EVALUACIÓN	IN (1-4)	SU (5-6)	BI (6-7)	NT (8-9)	SB (9-10)
	1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, aplicando de manera autónoma diferentes herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás.	No planifica una sesión de educación física ni en tiempo ni forma o los elementos expuestos no se asemejan con las características de los ejercicios.	Planifica una sesión de condición física especificando algunos elementos de forma errónea (ejercicios, repeticiones, tiempo o recuperación), pero no en tiempo o forma	Planifica una sesión de condición física exponiendo algunos ejercicios, tiempo, recuperación o cualidades físicas a desarrollar presentado en fecha o forma.	Planifica una sesión de condición física especificando los ejercicios, el tiempo, la recuperación o cualidad física a desarrollar, presentado en fecha o forma.	Planifica una sesión de condición física especificando los ejercicios, el tiempo, la recuperación y la cualidad física a desarrollar, presentados en fecha y forma.
	1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural,	No incorpora de forma autónoma los procesos propuestos.	Incorpora, pero no de forma autónoma, algunos de los procesos propuestos.	Incorpora de forma autónoma 3 cualesquiera de entre los procesos propuestos.	Incorpora de forma autónoma 4 o 5 cualesquiera de entre los procesos propuestos.	Incorpora de forma autónoma los 6 procesos propuestos.

	respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, tomando conciencia e 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, identificando situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	No realiza calentamiento y vuelta a la calma, y durante la práctica no prevé probables situaciones de riesgo y por lo tanto no toma medidas frente a ellas.	Realiza calentamiento y vuelta a la calma, aunque no de forma autónoma, y durante la práctica no prevé probables situaciones de riesgo y por lo tanto no toma medidas frente a ellas.	Realiza calentamiento y vuelta a la calma de manera autónoma, pero no está preocupado por la seguridad durante la práctica de algunas actividades.	Realiza calentamiento y vuelta a la calma de manera autónoma y está preocupado por la seguridad durante la práctica de algunas actividades.	Realiza calentamiento y vuelta a la calma de manera autónoma y está preocupado por la seguridad durante la práctica de actividad física.
	1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando con apoyos puntuales medidas específicas de primeros auxilios.	No reconoce situaciones de emergencia ni conoce las lesiones más comunes, por lo que no puede actuar frente a ellas.	Reconoce algunas situaciones de emergencia y lesiones, pero no sabe qué primeros auxilios aplicar.	Conoce las situaciones de emergencia y lesiones, pero no sabe qué primeros auxilios aplicar.	Conoce las situaciones de emergencia y lesiones, y sabe qué primeros auxilios aplicar solo en algunos casos.	Conoce las situaciones de emergencia y lesiones, y sabe qué primeros auxilios aplicar en todos los casos.
	1.5. Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual vinculados a la actividad física y deportiva, así como los comportamientos	No identifica estereotipos deportivo-sociales ni los comportamientos relacionados con los mismos, por lo que no puede determinar que sean saludables o no.	Identifica estereotipos deportivo-sociales y los comportamientos relacionados con los mismos, pero no realiza ningún tipo de valoración crítica.	Identifica estereotipos deportivo-sociales y los comportamientos relacionados con los mismos, y es capaz de determinar de manera crítica si son saludables o no, solo en algunos	Identifica estereotipos deportivo-sociales y los comportamientos relacionados con los mismos, y siempre es capaz de determinar de manera crítica si son saludables o no.	Identifica estereotipos deportivo-sociales y los comportamientos relacionados con los mismos, y siempre es capaz de determinar de manera crítica si son saludables o no,

	que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.			casos.		ayudándose de herramientas informáticas.
	1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	No usa en ningún momento las TIC.	Utiliza las TIC para realizar algún trabajo.	Suele utilizar las TIC para investigar, realizar y compartir trabajos y a veces accede a los recursos.	Utiliza las TIC para investigar, realizar y compartir trabajos y algunas veces accede a los recursos.	Utiliza las TIC para investigar y realizar y compartir trabajos y siempre accede a los recursos cuando se proponen.

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.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE EVALUACIÓN	IN (1-4,99)	SU (5-6)	BI (6-7,99)	NT (8-9)	SB (9-10)
	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación	No participa en los proyectos motores individuales, cooperativos o colaborativos, y no muestra interés, ni se esfuerza ni mejora su nivel de ejecución.	En ocasiones participa en los proyectos motores individuales, cooperativos o colaborativos, aunque debe mejorar su actitud.	A veces participa en los proyectos motores individuales, cooperativos o colaborativos, y se esfuerza y mejora su nivel de ejecución.	Suele participar en los proyectos motores individuales, cooperativos o colaborativos, y se esfuerza y mejora su nivel de ejecución.	Siempre participa en los proyectos motores individuales, cooperativos o colaborativos, y siempre se esfuerza y mejora su nivel de ejecución.

	tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.					
	2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la automatización de procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos.	Ante entornos no estables y situaciones desconocidas se siente incapaz de comenzar a tarea o expresa su falta de voluntad para hacerlo.	Ante entornos no estables y situaciones desconocidas no es capaz de desarrollar su potencial y tener éxito en la tarea, aunque lo intenta.	Ante entornos no estables y situaciones desconocidas pone en práctica mecanismos de percepción, decisión y ejecución que le traen resultados aceptables.	Ante entornos no estables y situaciones desconocidas pone en práctica mecanismos de percepción, decisión y ejecución que le traen buenos resultados.	Ante entornos no estables y situaciones desconocidas pone en práctica mecanismos de percepción, decisión y ejecución que le traen buenos resultados, y sabe explicar el por qué.
	2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	No mejora durante la situación de aprendizaje trabajada.	Mejora levemente en la situación de aprendizaje trabajada.	Mejora aceptablemente en la situación de aprendizaje trabajada.	Mejora notablemente en la situación de aprendizaje trabajada.	No solo mejora respecto al nivel de partida, sino que además es capaz de resolver problemas motrices que antes no era capaz.
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.						
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE EVALUACIÓN	IN (1-4,99)	SU (5-6)	BI (6-7,99)	NT (8-9)	SB (9-10)
	3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	Juega de forma antideportiva sin respetar las normas o adaptándolo a sus intereses.	A veces respeta a los compañeros y juega limpio en determinadas ocasiones, adaptando las normas según intereses.	Suele respetar a los compañeros y juega limpio en algunas ocasiones, adaptando las normas según intereses.	Respeta a los compañeros, juega limpio pero no integra a los compañeros.	Respeta a todos los compañeros, los integra en el juego y respeta las normas. Las personas son lo primero.
	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.	No trabaja en equipo.	Trabaja en equipo adoptando una posición totalmente pasiva en la cual no toma decisiones, no se implica y utiliza el trabajo de los demás en beneficio propio.	Trabaja en equipo y tiene claro su rol, el cual le ha sido asignado. Aporta al grupo, aunque no toma decisiones.	Trabaja en equipo y tiene claro su rol, los cuales han sido asignados bajo consenso. Aporta al grupo, aunque no toma decisiones.	Trabaja en equipo y tiene claro su rol, los cuales han sido asignados bajo consenso. Aporta al grupo y participa en la toma de decisiones de forma activa, por lo que siente suyo el producto final, del cual le preocupa la calidad y finalización.
	3.3. Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de	No es capaz de relacionarse con los demás participantes para trabajar en clase. De hacerlo, es de	Se relaciona con algunos de los participantes durante la práctica, aunque en ocasiones se observan	Se relaciona con la mayoría de los participantes y rara vez desarrolla actitudes discriminatorias,	Se relaciona con la mayoría del alumnado de la clase y no muestra actitudes discriminatorias, aunque	No solo se relaciona con toda la clase y no muestra actitudes discriminatorias, sino que es capaz de incluir

	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 la violencia.	forma negativa, con poca predisposición a la resolución de conflictos y mostrando actitudes discriminatorias.	ciertas conductas de rechazo o discriminación.	aunque se observa con claridad que siempre trabaja con el mismo grupo.	expresa su descontento cuando le toca trabajar con algunos alumnos.	el diálogo y la resolución de problemas en el día a día, favoreciendo un clima integrador en clase.
--	---	---	--	--	---	---

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, y en particular la andaluza.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE EVALUACIÓN	IN (1-4,99)	SU (5-6)	BI (6-7,99)	NT (8-9)	SB (9-10)
	4.1. Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía.	No es capaz de identificar la influencia que el deporte tiene en la sociedad actual ni valora las diversas prácticas andaluzas.	Entiende que el deporte tiene una influencia en las sociedades actuales pero no sabe determinar en qué medida ni de qué forma. Práctica con baja implicación las modalidades andaluzas.	Valora la influencia del deporte en las sociedades actuales, valorando al menos uno de los 3 aspectos incluidos en este criterio, y practicando las modalidades andaluzas con implicación.	Valora la influencia del deporte en las sociedades actuales, valorando al menos dos de los 3 aspectos incluidos en este criterio, y practicando las modalidades andaluzas con implicación.	Valora la influencia del deporte en las sociedades actuales, valorando los 3 aspectos incluidos en este criterio, y practicando las modalidades andaluzas con implicación.
	4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos	No valora ni está interesado en los conflictos de género	Es conocedor de los estereotipos de género y comportamientos	Es conocedor de los estereotipos de género y comportamientos	Es conocedor de los estereotipos de género y comportamientos sexistas	Es conocedor de los estereotipos de género y comportamientos

	estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo de Andalucía.	patentes en los contextos de la motricidad, por lo que no puede atajarlos. No tiene referentes deportivos ni masculinos ni femeninos andaluces.	sexistas pero entiende que no le conciernen. Solo tiene referentes de un género dentro del ámbito deportivo y no son andaluces.	sexistas y tiene una visión crítica acerca del tema. Tiene referentes deportivos de ambos géneros y algunos son andaluces.	y tiene una visión crítica acerca del tema, emitiendo juicios de valor sobre ello. Tiene referentes deportivos de ambos géneros y algunos son andaluces.	sexistas y tiene una visión crítica acerca del tema, emite juicios de valor sobre ello y ataja situaciones y comentarios que suceden en clase. Tiene referentes deportivos de ambos géneros. También andaluces.
	4.3. Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa.	Se inhibe en la improvisación de movimientos y no representa ideas en las composiciones individuales o colectivas, y no ajusta los movimientos a diferentes esquemas rítmicos.	Improvisa algunos movimientos y comunica algunos mensajes en las diferentes composiciones individuales o colectivas, y algunas veces ajusta los movimientos a diferentes esquemas rítmicos.	Improvisa movimientos aunque no siempre consigue representar ideas en las composiciones individuales o colectivas, y se suele ajustar los movimientos a diferentes esquemas rítmicos.	Suele representar activamente los movimientos corporales que se piden en las composiciones individuales o colectivas, y ajusta la mayoría de las veces, los movimientos a diferentes esquemas rítmicos.	Siempre representa gran facilidad para improvisar movimientos y crear composiciones individuales o colectivas, ajustando con fluidez los movimientos a diferentes esquemas rítmicos.
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, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.						
INSTRUMENTO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	IN (1-4,99)	SU (5-6)	BI (6-7,99)	NT (8-9)	SB (9-10)

DE EVALUACIÓN						
	<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p>	<p>No suele participar en las actividades en entornos naturales de Andalucía, cuando lo hace no lo valora como un lugar para la práctica compartida de actividad física.</p>	<p>A veces participa en las actividades en entornos naturales de Andalucía, aunque su implicación ecológica es nula.</p>	<p>Suele participar en las actividades en entornos naturales de Andalucía, aunque su implicación ecológica es baja.</p>	<p>Suele participar de forma activa en las actividades en entornos naturales de Andalucía y se inicia en la huella ecológica.</p>	<p>Siempre participa de forma activa y colaborativa en las actividades en entornos naturales de Andalucía.</p>
	<p>5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo con ayuda algunas responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión.</p>	<p>No diseña ni organiza actividades físico-deportivas en el medio natural, ni suele respetar las medidas de seguridad específicas de las actividades en el medio.</p>	<p>A veces diseña, pero no muestra interés en la organización de actividades físico-deportivas en el medio natural, conociendo y respetando principales medidas de seguridad específicas de las actividades en el medio.</p>	<p>Suele diseñar y organizar algunas actividades físico-deportivas en el medio natural, conociendo y respetando la mayoría de las medidas de seguridad específicas del medio natural.</p>	<p>La mayoría de las veces diseñar y organizar las actividades físico-deportivas en el medio natural, conociendo y respetando las medidas de seguridad específicas de las actividades en el medio.</p>	<p>Diseña y organiza activamente todas las actividades físico-deportivas en el medio natural, conociendo y respetando todas las medidas de seguridad específicas de las actividades en el medio.</p>

10. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

La aplicación de diferentes medidas organizativas y curriculares de atención a la diversidad, están orientadas a facilitar la consecución de los objetivos de la etapa y las competencias clave a todo el alumnado.

Son el conjunto de actuaciones educativas dirigidas a dar respuesta a las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones, intereses, situaciones socioeconómicas y culturales, lingüísticas y de salud del alumnado, con la finalidad de facilitar la adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa y no podrán, en ningún caso, suponer una discriminación que le impida alcanzar la titulación de Educación Secundaria Obligatoria.

Dentro de las posibilidades que tenemos de atención a la diversidad podemos distinguir:

MEDIDAS ORGANIZATIVAS:

- Modificación de espacios, normas, agrupamientos del alumnado.
- Nivel de complejidad de las tareas de actividades. Proponer actividades diferenciadas. Las tareas que dispongamos deben permitir una graduación, de forma que, esto es importante, tanto para los alumnos/as con dificultades en el aprendizaje como para los que tengan un nivel avanzado, ya que les permite no «descolgarse» de la clase.

La **dificultad de la tarea** puede venir condicionada por distintas variables: **velocidad de ejecución, número de repeticiones, número de variables que controlar**. Hemos introducido distintas variables de dificultad (distancia, obstáculos, trayectorias, acciones previas, materiales didácticos). Las posibles combinaciones son múltiples.

El grado de complejidad de la tarea viene también definido por los materiales que empleemos. Utilizar distintas cargas en trabajos de condición física, distintos tamaños de balón en los deportes colectivos (en función de las características antropométricas de los alumnos) son algunos ejemplos sencillos de realizar. Muchas veces buscamos aumentar la dificultad de la tarea proponiendo ejercicios nuevos que quizás un cambio brusco por la variación de circunstancias que el alumno/a puede no controlar y que son ajenas al objeto de la enseñanza. Esto podemos evitarlo manteniendo las características generales de la actividad y alterando los materiales didácticos. La visualización de vídeos es también un elemento de gran ayuda para reforzar el aprendizaje.

Para posibilitar la consecución de los criterios de evaluación por parte de alumnos/as con distintos niveles debemos priorizar tareas, de forma que tengamos diferentes grados de complejidad. El criterio de dificultad por el que prioricemos unos

saberes sobre otros no debe centrarse exclusivamente en el nivel de ejecución. El nivel de exigencia puede venir también dado por la dificultad de comprensión, de percepción, de toma de decisiones o de asimilación de cada saber básico

Dentro de este aspecto debemos considerar la posibilidad de proponer actividades de refuerzo para aquellos alumnos con más dificultades. Lo ideal sería que pudiesen realizarlas con el profesor/a fuera de clase. En el caso de no poder hacerse, se pueden realizar programas específicos de mejora fuera del aula, cuya ejecución fuese parte de las actividades y tareas previstas para dicho grupo de alumno/as.

La elección de tareas, actividades. Es este uno de los aspectos de mayor importancia dentro de la adaptación. Para la consecución de un mismo criterio de evaluación deben existir distintos caminos, distintos tareas y actividades. La selección de los mismos tiene que plantearse en función de las posibilidades de cada centro.

Alumnos/as con discapacidad física transitoria o permanente:

Ésta es una situación específica de nuestra materia. Distinguiremos aquellos alumnos/as que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existen los alumnos/as exentos totales, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unas determinadas actividades.

Consideramos de gran importancia evitar que estos alumnos/as se desvinculen de la marcha normal de la materia, lo que traerá consecuencias negativas para ellos (falta de motivación hacia el área, dificultades para integrarse con sus compañeros/as o para realizar nuevos aprendizajes) y para el profesor/a (falta de criterios para determinar la evolución de los alumnos/as, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarles).

- Alumnos con discapacidad física grave y permanente:

Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Como ejemplos, podemos tener alumnos con escoliosis de gran curvatura que precisan del uso de un corsé, tetraplégicos, espina bífida, casos de patologías cardíacas serias,... Éstas son algunas de las posibilidades. Sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de las materias, pero les impiden realizar las actividades específicas de la nuestra.

El establecimiento de los programas específicos para estos alumnos/as se centrarán tanto en los saberes básicos adaptados (especialmente orientados hacia los conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los alumnos/as en la marcha de la clase. Proponemos, a continuación, la atención de esos alumnos/as:

- Realización de trabajos de investigación relacionados con las situaciones de aprendizaje que se están trabajando para exponer a sus compañeros/as.

- Elaboración de recursos didácticos relacionados con las situaciones de aprendizaje
- Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros/as u otros roles.
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones.
- *Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de actividad física:*

Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos/as que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (soplo fisiológico, escoliosis, asma) o temporal (esguince de tobillo, fractura ósea reciente, esguinces de repetición,...).

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

Imaginemos un alumno/a con una enfermedad que le impide realizar carreras de larga duración y, por tanto, no puede participar en los trabajos de resistencia aeróbica a través de carrera continua. La opción podría ser un programa específico de desarrollo de resistencia muscular a través de una serie de ejercicios de intensidad media-baja con un número alto de repeticiones. Este programa lo llevaría a cabo en el aula al mismo tiempo que sus compañeros realizan el suyo correspondiente. Por ejemplo los alumnos/as con escoliosis que les impide realizar determinados ejercicios que acentúen la escoliosis. Debemos buscar ejercicios alternativos que desarrollen las mismas capacidades. Podría ser la elaboración de coordinaciones con distintos equilibrios sobre una pierna, con un compañero, en altura, reequilibrios, giros sobre el eje longitudinal, etc., o la elaboración de una coreografía sobre una base musical.

También existe la posibilidad de trabajar con la bicicleta estática en aquellas patologías en las que se contraindique la carrera o los saltos.

Para los alumnos que padezcan una discapacidad transitoria, proponemos establecer un programa de trabajo individualizado en el que realicen las actividades que sean compatibles durante el tiempo de lesión y un programa de refuerzo que deben llevar a cabo fuera de clase una vez recuperados.

Las medidas de atención a la diversidad, tanto generales como específicas, que se van a aplicar, tienen en cuenta la inclusión educativa y la aplicación de los principios del **Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA)**.

MEDIDAS GENERALES DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Dentro de las medidas organizativas tenemos las medidas generales de atención a la diversidad, que, muchas de ellas se han explicado anteriormente al comienzo del apartado de atención a la diversidad.

Conocido el estilo de aprendizaje del alumno y su nivel de partida a la evaluación inicial, debemos elegir aquellas estrategias de aprendizaje que consideremos más apropiadas para los alumnos, fundamentalmente a través de la priorización de métodos que favorezcan la experiencia directa, la reflexión, la expresión y la comunicación. En ocasiones el profesor decidirá ayudar más individualmente a un alumno con déficit o un pequeño grupo de alumnos para afianzar unos contenidos, mientras sus compañeros completan la tarea en grupo solos.

Algunas adaptaciones presentes en la metodología son las siguientes:

- Adecuar el lenguaje al nivel de comprensión de los alumnos. Será muy importante emplear un lenguaje adaptado a las necesidades del alumnado, que favorezca su comprensión y que trabaje los diferentes canales (oral, escrito, visual, gestual). - Seleccionar actividades alternativas beneficiosas.

- Definir criterios para la elección de técnicas y estrategias de enseñanza que faciliten la respuesta normalizada frente a las NEE.

- Priorizar métodos que favorezcan la experiencia directa, la reflexión, la expresión y la comunicación.

- Potenciar las estrategias de aprendizaje horizontal para todos los alumnos.

- Emplear estrategias que favorezcan la motivación intrínseca y amplíen los intereses de los alumnos.

- Emplear refuerzos variados y estrategias de focalización atencional: utilización de ejemplos concretos en aprendizajes más abstractos, secuenciación de las tareas en diferentes pasos, etc.

- Propiciar el auto-aprendizaje: aprendizaje autónomo y creativo a través de una mayor personalización en las tareas y actividades motrices.

- Potenciar grupos de enseñanza, mediante la creación de equipos formados por alumnos/as, que agrupan a alumnado de diferentes niveles y donde unos enseñan a otros. Con estas simples medidas, creemos que podrán alcanzar prácticamente la totalidad de los objetivos propuestos.

- **PROGRAMAS DE REFUERZO:**

- A) PROGRAMAS DE REFUERZO PARA EL ALUMNADO QUE NO PROMOCIONE DE CURSO** (y no obtuvo calificación positiva en la materia de EF en la convocatoria ordinaria)

Aquellos alumnos/as que hayan obtenido una calificación negativa en el curso escolar anterior y repitan curso, deberán desarrollar un programa de refuerzo que consiste en superar los objetivos, contenidos y criterios de evaluación adaptados a sus niveles de competencia motriz. Para ello, se realizará ajustes en el desarrollo del currículo, relacionados con las actividades de cada unidad didáctica adaptando el nivel de competencia motriz exigido para los alumnos/as. Los miembros del departamento somos conscientes que, si estos alumnos/as no han superado los objetivos y contenidos mínimos de curso anterior. Tendremos que modificar estos elementos curriculares para que puedan superar la materia mediante las siguientes medidas:

- Revisión periódica del cuaderno.
- Realización de actividades de refuerzo, que podrán ser seleccionadas del libro de texto o aportadas por la profesora.
- Corrección personalizada de las actividades que se manden para ser realizadas en clase y en casa.
- Posibilidad de realizar lecturas alternativas distintas al resto de la clase.
- Posibilidad de hacer pruebas adaptadas, dependiendo de las características y dificultades que presenten estos alumnos y alumnas.
- Envío de información a tutores sobre la marcha del alumno.

B) PROGRAMAS DE REFUERZO PARA EL ALUMNADO QUE, AUN PROMOCIONANDO DE CURSO, NO SUPERA LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA (no obtuvo calificación positiva en la materia de EF en la convocatoria ordinaria).

Los alumnos/as que hayan sido evaluados negativamente (obtenido una calificación de insuficiente) en el curso anterior, tendrán que entregar a su profesor/a durante el calendario de entrega de actividades de recuperación de las unidades didácticas del curso escolar pasado.

- **MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA ALUMNADO NEAE**

Para el alumnado que se encuentre registrado en el censo NEAE (Alumnado con dificultades específicas de aprendizaje, alumnado con integración tardía en el sistema educativo español, alumnado con altas capacidades intelectuales, alumnado con necesidades educativas especiales), se podrán adoptar medidas específicas: Programa de refuerzo por dificultades de aprendizaje alumnado NEAE (antigua ACNS) Adaptación curricular significativa (NEE) Programa de profundización (altas capacidades) Para su elaboración, se contará con el Departamento de orientación y el profesor de pedagogía terapéutica.

A inicios del presente curso, se procederá al diagnóstico aproximado de la competencia curricular de cada alumno de adaptación. Se determinará por tanto cuáles

son las adaptaciones y los programas de refuerzo del aprendizaje para NEAE. Se hará un seguimiento continuo y concreto, colaborando en todo momento con el Departamento de Orientación. Consideramos que algunos alumnos y alumnas pueden requerir un ligero ajuste de la programación a lo largo del curso. Además, somos conscientes de las dificultades, desde lo profesional y en lo profesional, para atenderlos a todos en el marco de los principios de diversidad, comprensividad e individualización.

Encontramos, en nuestros diferentes cursos, alumnos y/o alumnas con unas características determinadas que requerirán unas adaptaciones de la programación, como por ejemplo:

- DIA Capacidad Intelectual Límite: Fichas básicas con contenidos básicos de la unidad didáctica, mayor nº de explicaciones y feedback.

- NEE Trastorno por Déficit de atención con Hiperactividad. Tipo combinado: Fichas básicas con contenidos básicos de la unidad didáctica, mayor nº de explicaciones y feedback.

- Altas capacidades intelectuales. Sobre dotación intelectual: Trabajos avanzados de las UD realizadas.

- NEE Discapacidad Intelectual Leve: Fichas básicas con contenidos básicos de la unidad didáctica, mayor nº de explicaciones y feedback.

- Compensatoria/discapacidad visual: Adaptación de las tareas con materiales. Objetos grandes, buena luminosidad. Cerca del profesor.

- Dislexia: No procede adaptación al no estar incluida en séneca como NEAE. Pero se debe cuidar su caso.

- Trastorno del Espectro Autista (Ásperger): Modificación de las pruebas prácticas con ejercicios básicos. Pero tras la evaluación inicial se valora la aplicación de medidas generales de atención a la diversidad como pueden ser: más tiempo o más intentos, grupos de confianza, mayor número de feedback y demostraciones.

11. MATERIALES Y RECURSOS

El material deportivo a utilizar en nuestras clases es muy diverso: balones de diferentes tipos; raquetas; discos voladores; indiacas, cuerdas, colchonetas, esterillas, conos, porterías, canastas, vallas de diferentes alturas, balones medicinales, cinta métrica, entre otros, ya que para el buen desarrollo de las diferentes unidades didácticas será necesario la utilización de una gran variedad de materiales deportivos.

En una programación tan amplia como la nuestra será utilizado todo, dependiendo de los contenidos a desarrollar en las sesiones prácticas, que van a ser la inmensa mayoría.

Como recursos didácticos utilizaremos algún material escrito o en soporte digital para pequeñas explicaciones de las actividades, reglas, normas, etc. Todo este contenido y material digital estará en la plataforma Moodle Centros. Es la plataforma utilizada por todo el centro y los diferentes departamentos. Desde el Departamento de Educación Física también lo usamos, sobre todo para subir los diferentes contenidos teóricos de las unidades didácticas impartidas y también es donde el alumnado irá subiendo los distintos trabajos o actividades digitales propuestas. Asimismo, para el completo desarrollo de nuestras sesiones, se utilizará la pizarra digital, equipo de música y sonido, tablet y ordenador. Además, tenemos como recurso el libro de texto, el cual este curso lo tenemos disponible en formato digital tanto para el alumnado como para el profesorado.

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Al organizar estas actividades pretendemos ampliar al máximo la oferta educativa para nuestros alumnos y alumnas. No se trata solo de ofertar actividades puramente físicas o deportivas, sino de buscar actividades lo más interdisciplinares posibles que contribuyan al desarrollo de su formación integral, en el marco de un espacio y contexto vivencia y experimental. En la línea expuesta en el eje central de nuestra programación: una Educación en valores, nuestra pretensión, con este tipo de actividades, es desarrollar actitudes y valores de cooperación, respeto al medio ambiente y entre compañeros, educar en la responsabilidad e igualdad y fomentar actitudes democráticas y solidarias.

Dentro de las actividades que vamos a intentar realizar, habría que destacar las actividades relacionadas con la Educación ambiental. No se trata solo de "Ir a la Sierra de Excursión" o de "ir a esquiar", o de "perder un día de clase" o ir a plantar pinos" como pudiera pensarse. La motivación que nos lleva a ofertar este tipo de actividades va mucho más allá de lo puramente físico, intentando llenar un vacío dentro del sistema educativo de todo lo relacionado con la sensibilización y el respeto por la naturaleza. Las actividades complementarias y extraescolares para el curso 2022/2023 son las siguientes:

- 1.** Proponemos un Circuito Multiaventura en Serrallo Plaza o en Viznar. La actividad se realizará en el segundo trimestre o principio del tercero. Para la ESO.
- 2.** Visita al estadio de fútbol de los Cármenes para realizar el tour del estadio con el alumnado de 1ºESO. A lo largo del primer trimestre.
- 3.** Proponemos una excursión a Sierra Nevada para realizar actividades deportivas en la nieve (Patinaje, trineos, esquí con monitores, visita al Centro de Alto Rendimiento...). Dicha salida será de un día y se organiza a través de una empresa de servicios especializada. Segundo trimestre o comienzos del tercero. Se orienta a alumnado de 3º y 4ª de ESO.

4. Para primero de la ESO, proponemos colaborar con la inmersión lingüística en una acampada en Cazorla o cualquier paraje natural de Andalucía para realizar actividades deportivas en la naturaleza: tirolina, senderismo, rapel, tiro con arco, canoas, etc. Dicha salida ocupará dos o tres jornadas, y se llevará a cabo durante el mes de marzo, abril o finales de junio (entre el 23 y el 27). Se realizará con empresa de servicios especializada. En caso de que, por cualquier circunstancia no pudiese organizarse con alumnado de primero, pasaría a proponerse a alumnado de otros grupos.
5. Para 4º de la ESO y Bachiller, visita a un macro centro deportivo urbano para el desarrollo de diferentes tipos de actividades deportivas (incluidas acuáticas) en sus instalaciones. Visita a la pista de patinaje en hielo.
6. Para Bachillerato proponemos una ruta de multiaventura por río Cacán , río Velillo o a parajes del Parque Natural de Sierra Nevada u otra ruta en el medio natural como podría ser ¿El caminito del Rey¿ en la provincia de Málaga.
7. Participación en la ruta ciclista organizada en defensa de la Vega de Granada. En Marzo, Abril o Mayo, dependiendo de la organización. Además, se colaborará en otras actividades relacionadas en torno a dicho evento.
8. Como actividades complementarias, contactaremos con diferentes asociaciones, entidades (cruz roja, etc.), deportistas de elite, gestores deportivos, asociaciones del Deporte Adaptado para el desarrollo de conferencias y charlas educativas de reanimación cardiovascular y otros temas relacionados con la salud.
9. Organización y/o colaboración en el desarrollo de diferentes ligas y competiciones deportivas internas y externas con otras instituciones deportivas, así como carreras solidarias.
10. Salida al parque Tico Medina para realizar actividades deportivas en el entorno natural cercano.
11. Celebración de carreras con fones solidarios, asociadas a ONG.
12. 11. Visita a la facultad de ciencias de la actividad física y el deporte para el alumnado de la optativa de 2º de bachillerato.

13. INDICADORES DE LOGRO E INFORMACIÓN PARA LA MEMORIA DE AUTOEVALUACIÓN

La siguiente rúbrica se completará por parte de los miembros del departamento a final de curso, y servirá como auto-reflexión de nuestra acción educativa, y como punto de partida para la programación del siguiente curso.

AUTOEVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN:

NIVELES DE VALORACIÓN: 1 (Bueno); 2 (Aceptable); 3 (Mejorable).

INDICADORES:

- ✓ Organización temporal eficaz de los contenidos a lo largo de cada trimestre.
- ✓ Realización de actividades encaminadas a la consecución de los objetivos propuestos.
- ✓ Vinculación de los contenidos con situaciones motivadoras para el alumnado.
- ✓ Eficiencia de las estrategias utilizadas para la animación a la lectura y el desarrollo de la comprensión y la expresión oral y escrita.
- ✓ Información a las familias de los programas y planes de atención a la diversidad y de los criterios de evaluación del Departamento. Organización flexible de los materiales y recursos.
- ✓ Coordinación docente coherente y lógica encaminada a la mejora del aprendizaje del alumnado.

14. MARCO LEGAL

A nivel estatal:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional.

A nivel autonómico:

- Instrucción conjunta 1 /2022, de 23 de junio, de la dirección general de ordenación y evaluación educativa y de la dirección general de formación profesional, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan educación secundaria obligatoria para el curso 2022/2023.

- Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.
- Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA
1º BACHILLERATO

CURSO 2022/2023

NORMATIVA LOMLOE



- 1. CONTEXTUALIZACIÓN**
- 2. PRESENTACIÓN DE LA MATERIA**
- 3. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN INICIAL**
- 4. CONCRECCIÓN CURRICULAR**
 - 4.1. OBJETIVOS DE LA ETAPA**
 - 4.2. COMPETENCIAS CLAVE Y CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA**
 - 4.3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**
 - 4.4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN**
 - 4.5. SABERES BÁSICOS**
- 5. TRANSVERSALIDAD**
- 6. METODOLOGÍA**
 - 6.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS GENERALES**
 - 6.2. CRITERIOS METODOLÓGICOS**
 - 6.3. CRITERIOS PARA LA REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**
 - 6.4. ESTILOS DE ENSEÑANZA Y MODELOS DE ENSEÑANZA SIGNIFICATIVOS.**
- 7. RELACIÓN CURRICULAR**
- 8. SITUACIONES DE APRENDIZAJE (TEMPORALIZACIÓN Y DESCRIPCIÓN)**
- 9. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN**
 - 9.1. CARÁCTER DE LA EVALUACIÓN Y REFERENTES DE LA EVALUACIÓN**
 - 9.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**
 - 9.3. MECANISMOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN UTILIZADOS POR EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**
 - 9.4. ORGANIZACIÓN TEMPORAL DE LA EVALUACIÓN**
 - 9.5. CALIFICACIÓN**
 - 9.6. INDICADORES DE LOGRO 1º BACHILLERATO**

10. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

11. MATERIALES Y RECURSOS

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

**13. INDICADORES DE LOGRO E INFORMACIÓN PARA LA MEMORIA DE
AUTOEVALUACIÓN**

14. MARCO LEGAL

1. CONTEXTUALIZACIÓN

1.1. ENTORNO SOCIOCULTURAL DEL CENTRO.

El Instituto de Educación Secundaria Mariana Pineda se encuentra enclavado en el populoso barrio del Zaidín, siendo su zona de influencia la parte que abarca desde Los Vergeles hasta el Palacio de Deportes, a los que se ha unido un importante núcleo de población joven y dinámica procedente del entorno del Parque de las Ciencias, Fórum y alrededores. También hay un importante sector de nuestros estudiantes procedentes de zonas del extrarradio de Granada con alumnos procedentes de pueblos tan distintos como Las Gabias, La Malahá, Armilla, Gójar, Ogíjares. A día de hoy, hemos experimentado un notable incremento en el alumnado inmigrante, que supone un 10% respecto al total. Los anteriores datos hacen que el entorno sea bastante rico y diverso tanto a nivel sociocultural, como a nivel económico; ya que la mayoría de nuestros padres tienen un nivel alto de formación con estudios superiores, siendo tan sólo un 3% los que tienen una formación básica.

En cuanto a las características socioeconómicas de nuestras familias, la mayoría son trabajadores por cuenta ajena (50%), funcionarios (20%), autónomos (20%), y pensionistas (20%). Con respecto a la situación económica de las madres, el grupo más numeroso tiene trabajo por cuenta ajena (35%), funcionarias (20%) o trabajan en las tareas del hogar.

El **Instituto de Educación Secundaria “Mariana Pineda”** fue el primer centro público que se creó en este barrio en el año 1979. Está autorizado para impartir la Educación Secundaria Obligatoria (ESO en lo que sigue), con un grupo de Educación Especial, y tres modalidades de Bachillerato: Ciencias y Tecnología, Humanidades y Ciencias Sociales, y General.

En la ESO hay tres líneas, excepto en 3º, donde hay cuatro, lo que hacen un total de 13 grupos. Además, para atender la diversidad del alumnado que presenta dificultades de aprendizaje, se oferta el Programa de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento (PMAR) en 2º y el de Diversificación Curricular en 3º. Además, contamos con una unidad específica de Educación Especial.

En Bachillerato tenemos este curso cuatro grupos en 1º (dos de Ciencias y Tecnología, uno y medio de Humanidades y Ciencias Sociales, y medio de General) y otros tres en 2º, uno y medio de cada modalidad impartida: Ciencias y Tecnología y Humanidades y Ciencias Sociales.

En la actualidad, los centros adscritos al nuestro son los siguientes: en ESO: CEIP “Andrés Segovia, CEIP “Reyes Católicos”, CEIP “Jardín de la Reina”, CEIP “Vicente Aleixandre” y CEIP “Parque de las Infantas”; y en BACH: IES “Veleta”.

En nuestro Centro, para contribuir a la mejora de la enseñanza se desarrollan planes y proyectos educativos diversos como: *Escuela: Espacio de Paz; Plan de Igualdad entre Hombres y Mujeres*; Proyecto Lingüístico de centro, donde se abarcan tantas acciones para fomentar la lectura y el uso de la Biblioteca entre nuestros alumnos y alumnas.

Somos también un Centro bilingüe desde el curso (2008-09), que pretende impartir clases en varias asignaturas en Inglés, para conseguir que nuestro alumnado domine bien dos idiomas. Esta enseñanza bilingüe en inglés se imparte desde los siguientes departamentos: Matemáticas, Ciencias Sociales, Biología, Educación física, Educación Plástica, Música, Tecnología y Filosofía.

Además, contamos con un Servicio de Logopedia y, algunos cursos, un Aula Temporal de Adaptación Lingüística (ATAL) y de Apoyo a la Integración.

En conclusión, se trata de un Instituto con alumnos de diversa condición y procedencia, por regla general con una disposición bastante positiva frente a los estudios y con unas familias muy pendientes de su evolución, colaboradoras con el centro en todo lo que se refiere a actividades extraescolares organizadas por el centro, compra de material escolar, búsqueda de subvenciones para cubrir dicho material, etc.

1.2. EL ALUMNADO DEL CENTRO.

En líneas generales, un 75% del alumnado muestra una actitud favorable frente a los estudios. Sin embargo, y sobre todo en la etapa de la ESO, se observa que hay aproximadamente un 25% de alumnos que no muestra interés por los estudios debido a causas diversas como desmotivación, fracaso anticipado, o que el entorno que les rodea no sea el adecuado. Respecto al alumnado de Bachillerato se observa una mayor motivación y mejor comportamiento, en líneas generales.

Las preferencias de nuestros alumnos se dirigen sobre todo al Bachillerato de Ciencias y Tecnología donde las clases se completan hasta el límite de la ratio, y en segunda opción se encuentra el Bachillerato de Ciencias Sociales y Humanidades.

Según un estudio realizado hace un par de años, se pudo comprobar que la convivencia en el centro es bastante buena, ya que el 79,5% de los alumnos opina que en sus clases hay una buena relación entre compañeros. Esto nos lo corroboran los diferentes estudios que se hacen por parte de la Jefatura de Estudios donde se observa la poca incidencia de conductas graves, y se disminuye el número de conductas contrarias leves.

Si hablamos en concreto de nuestra asignatura, destacamos el alto grado de motivación que existe por nuestro alumnado hacia la práctica deportiva en general, tanto en clase como en su horario extraescolar. Esa motivación tiene una repercusión directa en nuestra asignatura ya que permite desarrollar el currículo de forma integral, favoreciendo el aprendizaje del alumnado y contribuyendo a su formación personal permitiendo la adquisición de las competencias y su puesta en práctica en la vida real. Este entusiasmo de nuestro alumnado hacia la asignatura de educación física queda de manifiesto a través de los resultados mostrados por los indicadores homologados donde el porcentaje de alumnado con resultados positivos es superior al 92% en todos los niveles, sin duda un motivo de satisfacción dentro del departamento.

1.3. COMPOSICIÓN Y FUNCIONAMIENTO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Se constituye el Departamento de Educación Física del I.E.S. “Mariana Pineda” de Granada capital, para el curso académico 2022/2023, reuniéndose sus miembros para elaborar las directrices que regirán el desarrollo del presente curso, confeccionando la presente programación dirigida al primer, segundo, tercero, cuarto de la Educación Secundaria Obligatoria, primero y segundo de Bachillerato.

Este curso, el Departamento impartirá las materias propias del Departamento: Educación Física y Actividad Física, Salud y calidad de vida.

El Departamento de Educación Física está compuesto por:

- *Juan Díaz Puerta como jefe de departamento*
- *José Cristobal Sánchez Alonso*
- *Nicolás Godoy Montijano*

Distribución del profesorado, materias y grupos

CURSO	MATERIA	Nº GRUPOS	Nº HORAS / GRUPO	HORAS TOTALES
1º ESO	EDUCACIÓN FÍSICA	3	3	9
2º ESO	EDUCACIÓN FÍSICA	3	2	4
3º ESO	EDUCACIÓN FÍSICA	4	2	8
4º ESO	EDUCACIÓN FÍSICA	3	2	6
1º BACHILLERATO	EDUCACIÓN FÍSICA	3	2	6
2º BACHILLERATO	ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y	1	2	2

Juan Díaz Puerta

CURSO/GRUPO	MATERIA	Nº HORAS
1º ESO B	EDUCACIÓN FÍSICA	3
2º ESO A, B, y C	EDUCACIÓN FÍSICA	6
4º ESO A, B y C	EDUCACIÓN FÍSICA	6
2º BACHILLERATO A	ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA	2

Nicolás Godoy Montijano

CURSO/GRUPO	MATERIA	Nº HORAS
1º ESO C	EDUCACIÓN FÍSICA	3
3º ESO A, B, C y D	EDUCACIÓN FÍSICA	8
1º BACHILLERATO A, B, C y D	EDUCACIÓN FÍSICA	8

José Cristobal Sánchez Alonso

CURSO/GRUPO	MATERIA	Nº HORAS
1º ESO A	EDUCACIÓN FÍSICA	3

Los contenidos por trimestre estarán sujetos a la disponibilidad de las instalaciones y a la climatología, para su desarrollo.

2. PRESENTACIÓN DE LA MATERIA

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, buscando 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, a nivel mental y social.

En la Educación Secundaria 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 desarrollo de la competencia motriz, profundizando en los componentes técnico-tácticos, expresivos, físicos, etc., 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, deportivos, 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 y activa 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 que involucren activamente a la comunidad educativa y al entorno cercano.

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 del área 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 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, según intereses y posibilidades, 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», 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, mientras que, por otro, incide en el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas 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» 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 lo incorporen como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinarios, 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.

3. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN INICIAL

Aún siendo grupos muy numerosos, tras la evaluación inicial se comprueba que:

- Son alumnos y alumnas trabajadores.
- Con motivación hacia la materia de educación física.
- Con un nivel curricular medio-bueno en general.
- Bastante alumnado que practica diferentes actividades físicas saludables no competitivas en su ocio y tiempo libre.

- Buen clima de aula y buen perfil para el trabajo en equipo y cooperativo.

4. CONCRECCIÓN CURRICULAR

4.1. OBJETIVOS DE LA ETAPA

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

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

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

c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

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

e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su comunidad autónoma.

f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.

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

h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.

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

j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.

k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad,

iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.

l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural. Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

m) Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social.

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

Además de los **objetivos** descritos, el Bachillerato en **Andalucía** contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

a) Profundizar en el conocimiento y el aprecio de las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.

b) Profundizar en el conocimiento y el aprecio de los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como su medio físico y natural y otros hechos diferenciadores de nuestra comunidad para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

4.2. COMPETENCIAS CLAVE Y CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA

El Bachillerato tiene como finalidad proporcionar al alumnado formación, madurez intelectual y humana, conocimientos, habilidades y actitudes que le permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y aptitud. Debe, asimismo, facilitar la adquisición y el logro de las competencias indispensables para su futuro formativo y profesional, y capacitarlo para el acceso a la educación superior. Para cumplir estos fines, es preciso que esta etapa contribuya a que el alumnado progrese en el grado de desarrollo de las competencias que, de acuerdo con el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, debe haberse alcanzado al finalizar la Educación Secundaria Obligatoria. Con carácter general, debe entenderse que la consecución de las competencias y objetivos previstos en la LOMLOE para las distintas etapas educativas está vinculada a la adquisición y desarrollo de las competencias clave recogidas tanto en el Perfil de salida al término de la enseñanza básica como en el Perfil competencial al término del Bachillerato, y que son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia plurilingüe.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- Competencia digital.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.

- Competencia ciudadana.
- Competencia emprendedora.
- Competencia en conciencia y expresiones culturales.

Estas competencias clave son la adaptación al sistema educativo español de las establecidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea, de 22 de mayo de 2018, relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente. Esta adaptación responde a la necesidad de vincular dichas competencias a los retos y desafíos del siglo XXI, así como al contexto de la educación formal y, más concretamente, a los principios y fines del sistema educativo establecidos en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Si bien la Recomendación se refiere al aprendizaje permanente, que debe producirse a lo largo de toda la vida, el Perfil de salida remite al momento preciso del final de la enseñanza básica. Del mismo modo, y dado que las competencias clave se adquieren necesariamente de forma secuencial y progresiva a lo largo de toda la vida, resulta necesario adecuar las mismas a ese otro momento del desarrollo personal, social y formativo del alumnado que supone el final del Bachillerato. Consecuentemente, en el presente anexo, se definen para cada una de las competencias clave un conjunto de descriptores operativos, que dan continuidad, profundizan y amplían los niveles de desempeño previstos al final de la enseñanza básica, con el fin de adaptarlos a las necesidades y fines de esta etapa postobligatoria. De la misma manera, en el diseño de las enseñanzas mínimas de las materias de Bachillerato, se mantiene y adapta a las especificidades de la etapa la necesaria vinculación entre dichas competencias clave y los principales retos y desafíos globales del siglo XXI a los que el alumnado va a verse confrontado. Esta vinculación seguirá dando sentido a los aprendizajes y proporcionará el punto de partida para favorecer situaciones de aprendizaje relevantes y significativas, tanto para el alumnado como para el personal docente. Con carácter general, debe entenderse que la consecución de las competencias y objetivos del Bachillerato está vinculada a la adquisición y desarrollo de dichas competencias clave. Por este motivo, los descriptores operativos de cada una de las competencias clave constituyen el marco referencial a partir del cual se concretan las competencias específicas de las diferentes materias. Esta vinculación entre descriptores operativos y competencias específicas propicia que de la evaluación de estas últimas pueda colegirse el grado de adquisición de las competencias clave esperadas en Bachillerato y, por tanto, la consecución de las competencias y objetivos previstos para la etapa.

Teniendo en cuenta lo regulado en el Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato y de acuerdo con lo establecido en el artículo 5 del presente Decreto, se definen cada una de las competencias clave y se enuncian los descriptores operativos del nivel de adquisición esperado al término del Bachillerato, constituyéndose así el Perfil competencial del alumnado al término del Bachillerato. Para favorecer y explicitar la continuidad, la coherencia y la cohesión entre etapas, se incluyen también los descriptores operativos previstos para la enseñanza básica.

La contribución a través de la materia de Educación Física y los descriptores operativos de las competencias se muestran a continuación:

- **Competencia en comunicación lingüística (CCL):**

Supone interactuar, comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos, evitando los riesgos de manipulación y desinformación.

AL COMPLETAR LA ENSEÑANZA BÁSICA, EL ALUMNO O ALUMNA...	AL COMPLETAR EL BACHILLERATO, EL ALUMNO O LA ALUMNA...
CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.	CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con fluidez, coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales y académicos, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y argumentar sus opiniones como para establecer y cuidar sus relaciones interpersonales.
CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.	CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los distintos ámbitos, con especial énfasis en los textos académicos y de los medios de comunicación, para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.
CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.	CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera clara y rigurosa adoptando un punto de vista creativo y crítico a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.	CCL4. Lee con autonomía obras relevantes de la literatura poniéndolas en relación con su contexto sociohistórico de producción, con la tradición literaria anterior y posterior y examinando la huella de su legado en la actualidad, para construir y compartir su propia interpretación argumentada de las obras, crear y recrear obras de intención literaria y conformar progresivamente un mapa cultural.
CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.	CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando y rechazando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

- **Competencia plurilingüe (CP):**

Implica utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación; respetar los perfiles lingüísticos individuales y hacer transferencias entre lenguas.

AL COMPLETAR LA ENSEÑANZA BÁSICA, EL ALUMNO O ALUMNA...	AL COMPLETAR EL BACHILLERATO, EL ALUMNO O LA ALUMNA...
CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.	CP1. Utiliza con fluidez, adecuación y aceptable corrección una o más lenguas, además de la lengua familiar o de las lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas con espontaneidad y autonomía en diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.
CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.	CP2. A partir de sus experiencias, desarrolla estrategias que le permitan ampliar y enriquecer de forma sistemática su repertorio lingüístico individual con el fin de comunicarse de manera eficaz.
CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.	CP3. Conoce y valora críticamente la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal y anteponiendo la comprensión mutua como característica central de la comunicación, para fomentar la cohesión social.

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

-Matemática: permite el razonamiento matemático para resolver diversos problemas en diferentes contextos.

-En ciencia: conlleva la comprensión, explicación y transformación del entorno natural y social.

-En tecnología e ingeniería: pretende transformar la sociedad en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.

AL COMPLETAR LA ENSEÑANZA BÁSICA, EL ALUMNO O ALUMNA...	AL COMPLETAR EL BACHILLERATO, EL ALUMNO O LA ALUMNA...
STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.	STEM1. Selecciona y utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones propias de la modalidad elegida y emplea estrategias variadas para la resolución de problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.
STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.	STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar fenómenos relacionados con la modalidad elegida, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose hipótesis y contrastándolas o comprobándolas mediante la observación, la experimentación y la investigación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y limitaciones de los métodos empleados.
STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den	STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando y creando prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de

solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.	forma colaborativa, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y evaluando el producto obtenido de acuerdo a los objetivos propuestos, la sostenibilidad y el impacto transformador en la sociedad.
STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), y aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal, con ética y responsabilidad para compartir y construir nuevos conocimientos.	STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de investigaciones de forma clara y precisa, en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...) y aprovechando la cultura digital con ética y responsabilidad y valorando de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida para compartir y construir nuevos conocimientos.
STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.	STEM5. Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global.

- **Competencia digital (CD):**

Implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas; la creación de contenidos digitales y la ciberseguridad.

AL COMPLETAR LA ENSEÑANZA BÁSICA, EL ALUMNO O ALUMNA...	AL COMPLETAR EL BACHILLERATO, EL ALUMNO O LA ALUMNA...
CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.	CD1. Realiza búsquedas avanzadas comprendiendo cómo funcionan los motores de búsqueda en internet aplicando criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y organizando el almacenamiento de la información de manera adecuada y segura para referenciarla y reutilizarla posteriormente.
CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.	CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales de forma individual o colectiva, aplicando medidas de seguridad y respetando, en todo momento, los derechos de autoría digital para ampliar sus recursos y generar nuevo conocimiento
CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones,	CD3. Selecciona, configura y utiliza dispositivos digitales, herramientas, aplicaciones y servicios en línea y los incorpora en su entorno personal de aprendizaje digital para comunicarse, trabajar colaborativamente y compartir

presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.	información, gestionando de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red y ejerciendo una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.
CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.	CD4. Evalúa riesgos y aplica medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente y hace un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.	CD5. Desarrolla soluciones tecnológicas innovadoras y sostenibles para dar respuesta a necesidades concretas, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

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

Implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para un crecimiento personal constante; colaborar con otros de forma constructiva, empática y abordar las conductas contrarias a la convivencia; gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas.

AL COMPLETAR LA ENSEÑANZA BÁSICA, EL ALUMNO O ALUMNA...	AL COMPLETAR EL BACHILLERATO, EL ALUMNO O LA ALUMNA...
CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.	CPSAA1.1 Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje. CPSAA1.2 Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.
CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.	CPSAA2. Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable.
CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.	CPSAA3.1 Muestra sensibilidad hacia las emociones y experiencias de los demás, siendo consciente de la influencia que ejerce el grupo en las personas, para consolidar una personalidad empática e independiente y desarrollar su inteligencia. CPSAA3.2 Distribuye en un grupo las tareas, recursos y responsabilidades de manera ecuánime, según sus objetivos, favoreciendo un enfoque sistémico para contribuir a la consecución de objetivos compartidos.
CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.	CPSAA4. Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes.
CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla	CPSAA5. Planifica a largo plazo evaluando los propósitos

procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.	y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.
---	--

• **Competencia ciudadana (CC):**

Contribuye a la comprensión de las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como al conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial.

AL COMPLETAR LA ENSEÑANZA BÁSICA, EL ALUMNO O ALUMNA...	AL COMPLETAR EL BACHILLERATO, EL ALUMNO O LA ALUMNA...
CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.	CC1. Analiza hechos, normas e ideas relativas a la dimensión social, histórica, cívica y moral de su propia identidad, para contribuir a la consolidación de su madurez personal y social, adquirir una conciencia ciudadana y responsable, desarrollar la autonomía y el espíritu crítico, y establecer una interacción pacífica y respetuosa con los demás y con el entorno.
CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.	CC2. Reconoce, analiza y aplica en diversos contextos, de forma crítica y consecuente, los principios, ideales y valores relativos al proceso de integración europea, la Constitución Española, los derechos humanos, y la historia y el patrimonio cultural propios, a la vez que participa en todo tipo de actividades grupales con una actitud fundamentada en los principios y procedimientos democráticos, el compromiso ético con la igualdad, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa, y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.	CC3. Adopta un juicio propio y argumentado ante problemas éticos y filosóficos fundamentales y de actualidad, afrontando con actitud dialogante la pluralidad de valores, creencias e ideas, rechazando todo tipo de discriminación y violencia, y promoviendo activamente la igualdad y corresponsabilidad efectiva entre mujeres y hombres.
CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia y ecodependencia con el entorno a través del análisis de los principales problemas ecosociales locales y globales, promoviendo estilos de vida comprometidos con la adopción de hábitos que contribuyan a la conservación de la biodiversidad y al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.	CC4. Analiza las relaciones de interdependencia y ecodependencia entre nuestras formas de vida y el entorno, realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas, y demostrando un compromiso ético y ecosocialmente responsable con actividades y hábitos que conduzcan al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la lucha contra el cambio climático.

• **Competencia emprendedora (CE):**

Implica actuar sobre oportunidades e ideas; colaborar con otras personas, con motivación, empatía y habilidades de negociación, para llevar las ideas planteadas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos.

AL COMPLETAR LA ENSEÑANZA BÁSICA, EL ALUMNO O ALUMNA...	AL COMPLETAR EL BACHILLERATO, EL ALUMNO O LA ALUMNA...
CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.	CE1. Evalúa necesidades y oportunidades y afronta retos, con sentido crítico y ético, evaluando su sostenibilidad y comprobando, a partir de conocimientos técnicos específicos, el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar y ejecutar ideas y soluciones innovadoras dirigidas a distintos contextos, tanto locales como globales, en el ámbito personal, social y académico con proyección profesional emprendedora.
CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.	CE2. Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas que agilicen el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios, que lleven a la acción una experiencia o iniciativa emprendedora de valor.
CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.	CE3. Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.

• **Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC):**

Supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales.

AL COMPLETAR LA ENSEÑANZA BÁSICA, EL ALUMNO O ALUMNA...	AL COMPLETAR EL BACHILLERATO, EL ALUMNO O LA ALUMNA...
CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.	CCEC1. Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y artístico de cualquier época, contrastando sus singularidades y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad.
CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas	CCEC2. Investiga las especificidades e intencionalidades de diversas manifestaciones artísticas y culturales del patrimonio, mediante una postura de recepción activa y

del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.	deleite, diferenciando y analizando los distintos contextos, medios y soportes en que se materializan, así como los lenguajes y elementos técnicos y estéticos que las caracterizan.
CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.	CCEC3.1 Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones con creatividad y espíritu crítico, realizando con rigor sus propias producciones culturales y artísticas, para participar de forma activa en la promoción de los derechos humanos y los procesos de socialización y de construcción de la identidad personal que se derivan de la práctica artística. CCEC3.2 Descubre la autoexpresión, a través de la interacción corporal y la experimentación con diferentes herramientas y lenguajes artísticos, enfrentándose a situaciones creativas con una actitud empática y colaborativa, y con autoestima, iniciativa e imaginación.
CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.	CCEC4.1 Selecciona e integra con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para diseñar y producir proyectos artísticos y culturales sostenibles, analizando las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral que ofrecen sirviéndose de la interpretación, la ejecución, la improvisación o la composición. CCEC4.2 Planifica, adapta y organiza sus conocimientos, destrezas y actitudes para responder con creatividad y eficacia a los desempeños derivados de una producción cultural o artística, individual o colectiva, utilizando diversos lenguajes, códigos, técnicas, herramientas y recursos plásticos, visuales, audiovisuales, musicales, corporales o escénicos, valorando tanto el proceso como el producto final y comprendiendo las oportunidades personales, sociales, inclusivas y económicas que ofrecen.

CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA A LAS COMPETENCIAS CLAVE:

- Competencia en comunicación lingüística.	Ofreciendo una amplia variedad de intercambios comunicativos verbales y de vocabulario específico, además de desarrollar otras dimensiones de la comunicación a través del lenguaje corporal, las expresiones artísticas y las interacciones que se producen.
- Competencia plurilingüe.	Utilizando vocabulario específico de deportes y actividades físicas que proviene de otras lenguas, así como el uso de aplicaciones electrónicas en otros idiomas.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.	Facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo

	humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia.
- Competencia digital.	Abordando aspectos como el acceso y la gestión de la información relacionados con la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, especialmente importantes en esta etapa.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender. - Competencia ciudadana. - Competencia emprendedora.	Desarrollo de la autonomía, competencia y relación social. Las normas y reglas generales que se establecen para las clases y en concreto en los juegos y deportes, contribuyen a preparar al alumnado para la vida autónoma en sociedad. Otorgando funciones y responsabilidades al alumnado, de liderazgo, de trabajo en equipo e iniciativa personal en la regulación, planificación, organización y ejecución de la actividad física. Organización, planificación y diseño de juegos propios, campeonatos, ligas, ferias del juego, uso de materiales reciclados para juegos y actividades de la materia, top de la salud; e incluso organizando actividades y proyectos que van más allá del centro escolar como pueden ser jornadas inter-centros, sesiones de actividad física para mayores o para niños más pequeños entre otros.
- Competencia en conciencia y expresiones culturales.	A través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

4.3. 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 trans e intra disciplinar, impregna a la globalidad de la materia Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, 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 educación nutricional, 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 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 área, 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 así 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. Mientras que, 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, tales como participante, espectador, árbitro, entrenador, organizador o narrador crítico, que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Por otro lado, 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, flamenco, 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 y 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 elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses económicos y políticos ajenos a la salud de las personas o a la sana competición.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, 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.

Llegada esta etapa, 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, las cuales ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar. Sin embargo, y más importante aún si cabe; también diseñarán y organizarán actividades para otras personas que respeten el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratando de mejorarlo y concienciando a través 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 y que favorecen la ciudadanía activa.

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, el plogging, las rutas por vías verdes, la escalada, vía ferratas, 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.

4.4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Competencia específica 1

1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física, partiendo de la evaluación del estado inicial, dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud y la calidad de vida, aplicando los diferentes sistemas y métodos 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 y el descanso adecuado, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales relacionados con los distintos campos de la actividad física, deporte y recreación. Todo ello, teniendo en cuenta la seguridad física y afectiva como aspecto importante.

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, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

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

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

Competencia específica 2

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, previo análisis de lo que le ofrecen tanto su centro escolar como las instituciones o entorno que les rodea, 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, control y éxito, 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 de manera crítica 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, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y representaciones 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, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a 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 análisis crítico y comparativo entre su evolución actual y la expresada en las diversas culturas y a lo largo de los tiempos 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, utilizando la música como recurso pedagógico didáctico y transmisor sociocultural, 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, organizar y participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos, naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. Todo ello, 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, demostrando una actitud activa en la conservación y mejora del medio natural y urbano.

5.2. Practicar, participar 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.

4.5. SABERES BÁSICOS

A. Vida activa y saludable
EDFI.1.A.1. Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud 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, relación ingesta y gasto calórico. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición 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.
EDFI.1.A.2. Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.
EDFI.1.A.3. Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, 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. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, en relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
B. Organización y gestión de la actividad física
EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y

deportiva: tipo de deporte, o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.
EDFI.1.B.2. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.
EDFI.1.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.
EDFI.1.B.5 Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo 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, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío o calor, y aplicar técnicas básicas de vendaje y masaje. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
EDFI.1.B.6. Protocolos ante alertas escolares.
C. Resolución de problemas en situaciones motrices
EDFI.1.C.1.Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales y colectivas. 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 colaboración-oposición tanto individuales como colectivas. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físicodeportivas 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.
EDFI.1.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.
EDFI.1.C.3. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.
EDFI.1.C.4. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
EDFI.1.C.5. 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
EDFI.1.D.1. Gestión del éxito análisis crítico del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
EDFI.1.D.2. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
EDFI.1.D.3. Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.

EDFI.1.D.4. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.
EDFI.1.D.5. Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
EDFI.1.D.6. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).
E. Manifestaciones de la cultura motriz
EDFI.1.E.1. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
EDFI.1.E.2. Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas.
EDFI.1.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.
EDFI.1.E.4. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo: a nivel mundial, nacional y andaluz.
EDFI.1.E.5. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físicodeportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación.
EDFI.1.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 en los diferentes ámbitos: docencia, gestión, rendimiento y recreación.
F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno
EDFI.1.F.1. Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
EDFI.1.F.2. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades.
EDFI.1.F.3. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad: uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares.
EDFI.1.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.
EDFI.1.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.
EDFI.1.F.6. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

5. TRANSVERSALIDAD

Según la LEA (Ley de Educación de Andalucía) se trabajará la transversalidad desde todas las materias. Viene recogido en los artículos 39 y 4 de la LEA.

Artículo 39. Educación en valores.

1. Las actividades de las enseñanzas, en general, el desarrollo de la vida de los centros y el currículo tomarán en consideración como elementos transversales el fortalecimiento del respeto de los derechos humanos y de las libertades fundamentales y los valores que preparan al alumnado para asumir una vida responsable en una sociedad libre y democrática.
2. Asimismo, se incluirá el conocimiento y el respeto a los valores recogidos en la Constitución Española y en el Estatuto de Autonomía para Andalucía.
3. Con objeto de favorecer la igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres, el currículo contribuirá a la superación de las desigualdades por razón del género, cuando las hubiere, y permitirá apreciar la aportación de las mujeres al desarrollo de nuestra sociedad y al conocimiento acumulado por la humanidad.
4. El currículo contemplará la presencia de contenidos y actividades que promuevan la práctica real y efectiva de la igualdad, la adquisición de hábitos de vida saludable y deportiva y la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar físico, mental y social para sí y para los demás.
5. Asimismo, el currículo incluirá aspectos de educación vial, de educación para el consumo, de salud laboral, de respeto a la interculturalidad, a la diversidad, al medio ambiente y para la utilización responsable del tiempo libre y del ocio.

Artículo 40. Cultura andaluza.

El currículo deberá contemplar la presencia de contenidos y de actividades relacionadas con el medio natural, la historia, la cultura y otros hechos diferenciadores de Andalucía, como el flamenco, para que sean conocidos, valorados y respetados como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

Desde la **materia de Educación Física** se trabaja a lo largo de todo el año los diferentes temas transversales y la cultura andaluza, presentando las siguientes propuestas:

Según el artículo 40 de la LEA, la **Cultura Andaluza** como elemento transversal se trabajará a lo largo del curso, en las diferentes unidades didácticas, destacando tres grandes puntos:

1. Investigación, práctica y valoración de juegos populares, tradicionales y autóctonos de nuestra comunidad. Durante el desarrollo de las diferentes unidades didácticas, donde el juego popular estará muy presente. Además, en la unidad didáctica “Los

Juegos de mis Abuelos”, la tarea competencial será una Yincana de juegos populares para la jornada de tránsito, que ellos habrán recopilado con anterioridad.

2. Celebración del Día de Andalucía. Toda esta jornada gira en torno a actividades relacionadas con el patrimonio y la cultura andaluza. Se intentará, en la unidad de expresión corporal, incorporar músicas y bailes andaluces para que ellos lo expongan.

3. Conocimiento y valoración de nuestro patrimonio natural, mediante actividades realizadas en el medio natural y urbano propio del municipio.

Los **temas transversales** son contenidos que van a incidir directamente sobre la base ética, social y personal del alumnado, razón por la que el tratamiento de la educación en valores está inmerso en los temas transversales (*artículo 39 de la LEA*). A continuación se muestran los temas transversales y la forma de tratarlos en el currículo de la ESO y Bachillerato:

- Educación en valores de carácter democrático, para la paz y la convivencia: el alumnado formará grupos en los que dialogarán y tomarán decisiones consensuadas por la mayoría del grupo. Ellos mismos propondrán el decálogo de normas de clase al principio de curso y algunas de las reglas de los juegos. Se trabajará en mayor medida en la “Yincana de juegos populares”, destacando valores como: cooperación, confianza y ayuda entre compañeros. Y a la hora de realizar torneos, ya que asumirán el papel de árbitro, espectador y participante del juego. Se provocará la reflexión del alumnado mediante procesos de autoevaluación o coevaluación.

- Educación para la salud: Es un contenido que se trabaja en nuestra asignatura a lo largo de todo el curso, con aspectos relacionados con la higiene corporal y postural, la alimentación y la seguridad en la realización de actividad física. Se realiza un tratamiento especial y diferenciado en la unidad didáctica “Educación Física y Salud”, donde se les inculca una serie de protocolos saludables, que pondrán en práctica en las demás sesiones del curso. También tiene un tratamiento especial este contenido en las unidades didácticas “Evaluación inicial” y “Condición Física”. Por otro lado se intenta animar y motivar al alumnado en la práctica de actividad física en su ocio y en su tiempo libre: actividad física recreativa, segura, divertida, oferta de actividad física del municipio y recursos para realizar esta actividad física.

- Educación para la igualdad entre los sexos: Se trata de un contenido muy importante, ya que nos encontramos en un contexto donde suele haber un gran número de estereotipos sexistas. Por eso se debe intentar corregir este tipo de actitudes sexistas y discriminatorias que los alumnos tienen en relación a la práctica de actividad física. Por ello, este tema se tratará a lo largo de todo el curso; mediante un currículo equilibrado, con contenidos desconocidos para los alumnos y por lo tanto sin sesgos sexistas.

- Educación del consumidor: Es una norma de clase traer a clase de Educación Física ropa adecuada, en este caso deportiva. Pero no necesariamente debe ser de marca, debemos hablarles sobre el consumo irresponsable, innecesario y falto de criterio. Además destacará a la hora de construir y reciclar materiales, para la realización de

juegos alternativos y la construcción de balizas. Tendrá un tratamiento relevante en la unidad de juegos populares y juegos aletrnativos.

- Educación vial: Tendrá gran importancia en la unidad didáctica “Orientación y Senderismo”, ya que nos desplazaremos al parque más cercano al instituto.

- Educación ambiental: Contenido de gran importancia, ya que el instituto se encuentra situado en un municipio rural, rodeado de naturaleza. Un gran número de actividades se desarrollarán en el medio natural, por eso inculcarle al alumnado la importancia que tiene la conservación de la naturaleza y la ventaja de utilizar este medio para su ocio y tiempo libre. Sí que es verdad que tendrá un especial desarrollo en la unidad didáctica “Orientación y Senderismo”.

6. METODOLOGÍA

6.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS GENERALES

Las intenciones metodológicas que van a ser las referencias en la actuación didáctica son las siguientes:

- **Fomentar la autonomía de los alumnos/as:** en cuestiones de organización y gestión de las clases y actividades.
- **Incrementar el tiempo de compromiso motor y fisiológico del alumnado:** los grupos serán pocos numerosos, la actuación de tipo simultáneo, eficiencia en la comunicación de las tareas, utilización de Flipped Classroom para que las explicaciones no seas tan extensas y en casa ya sepan lo que vamos a realizar en clase.
- **Disminuir la tasa de conductas disruptivas:** control de la actuación de los alumnos, clima de aula de afecto y confianza, intolerancia ante conductas de menosprecio, agresividad y violencia.
- **Evitar situaciones de riesgo:** actividades con diferentes niveles de dificultad según capacidad, control de los espacios de juego y de los materiales.
- **Implicar cognoscitivamente al alumnado:** juegos de aplicación, propuestas de carácter abierto, creación de material, lluvia de ideas, invención de juegos, utilización de la indagación como técnica de enseñanza.
- **Fomentar el interés hacia la práctica de actividad física:** la motivación, el juego, el entusiasmo, la actitud relajada, la autoestima serán constantes en las propuestas. Charlas, descubrimientos de nuevos juegos y deportes, actividades novedosas, actividades complementarias.
- **Favorecer las relaciones sociales, coeducativas y entre iguales:** para ello los alumnos siempre deberán respetar a todos a sus compañeros y compañeras,

facilitarán el trabajo y la realización de las actividades de los compañeros que tengas dificultades.

- **Favorecer la individualización de la enseñanza:** con actividades y ejercicios con diferentes niveles de dificultad, motivación e intereses, mediante la opcionalidad, con propuestas abiertas.
- **Fomentar la creatividad y el pensamiento divergente:** las propuestas serán abiertas, sobre todo cuando se proponga nuevo material, nuevas situaciones. Los alumnos y alumnas se deben sentir libres crear, probar, moverse, divertirse y aprender.
- **Utilización positivas de las TIC:** responsabilidad y buen uso de las TIC, mediante aplicaciones para crear entrenamientos, rutas de senderismo, medir los pasos y kilómetros recorridos al día, diseñar una coreografía, medir las calorías de las diferentes comidas o analizar los gestos técnicos de un deporte.
- **Juego como recurso metodológico:** a través del juego podemos enseñar y practicar cualquier deporte y contenido de la materia.

6.2. CRITERIOS METODOLÓGICOS

La programación contiene elementos de atención a la diversidad, que si ocupa un lugar destacado no lo es menos al tener varios alumnos para la integración, con necesidades educativas específicas sino, también, diferentes alumnos de diferentes procedencias y cada uno con una circunstancia vivencial concreta, nivel de competencia curricular y estilo de aprendizaje que lo hace distinto al resto. Para atender a esta diversidad nuestro departamento, de forma consensuada, aboga por unos criterios metodológicos comunes para todos sus profesores en sus programaciones de curso y nivel, y que el profesor que atiende al alumno en cuestión tendrá que redefinir en su adaptación curricular. Destacamos:

- Conocer las características psicoevolutivas y morfofuncionales de los alumnos y alumnas propias de esta edad (12-18 años).
- Utilizar “*estilos de enseñanza*” (centrados en el profesor, alumnos, o de interacción), “*técnicas de enseñanza*” (instrucción directa o de indagación), “*estrategias en la práctica*” (analíticas o globales), “recursos metodológicos” (materiales, herramientas, implementos, etc.) acordes con los objetivos planteados.
- Plantear e introducir pautas y modelos que favorezcan la práctica habitual de actividad física orientada a la salud, el ocio, diferenciación de prácticas nocivas y beneficiosas.
- *Conocer la situación inicial de los alumnos* (mediante la evaluación inicial y diferentes cuestionarios a lo largo del curso) para diseñar actividades de

enseñanza aprendizaje ajustadas a sus posibilidades y como forma de atender a la diversidad de situaciones individuales.

- Integrar a cada alumno en el papel de modelo y sujeto activo que aprende con su práctica.
- Por su carácter *interdisciplinar*, interrelacionar los contenidos del área con otras áreas respetando la dimensión sociocultural y de salud.
- Favorecer el aprendizaje significativo asociando los contenidos a situaciones de su vida diaria y donde puedan utilizarlo de forma eficaz y real (enseñar y aprender para el día a día).
- Familiarizar a los alumnos con el contexto propio del aula, sus espacios y materiales, promoviendo un uso adecuado para la realización de la actividad física.

6.3. CRITERIOS PARA LA REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Tienen por finalidad actuar de referentes que propicien la participación y el aprendizaje activo del alumnado en sus clases de Educación Física, una dinámica de clase lúdica, formativa e integradora, innovadora y creativa, en la que la figura del profesor-a es crucial en el devenir de la formación de los discentes.

Cómo enseñamos, cómo organizamos la clase, qué decimos o hacemos.....son factores decisivos para generar un ambiente adecuado de disciplina que permita el aprendizaje.

De entre los aspectos que contribuyen a este proceso en el aula, destacaríamos: la clase es un tiempo que disponemos para desarrollar las actividades. Este tiempo tiene que estar "lleno", no puede haber periodos vacíos, sin que el alumno sepa qué es lo que tiene que hacer. Cuando así sucede estamos dando los primeros pasos para que surjan problemas de disciplina. Es necesario, pues, que tengamos claro qué es lo que vamos a hacer en el aula y asegurarnos de que los alumnos lo saben.

De todas las actividades, cada uno de nosotros escogeremos las que mejor se adecuen a los planteamientos y contenidos de enseñanza a desarrollar con los alumnos, siguiendo los criterios que se detallan a continuación:

- Plantear actividades que no sean un fin en sí mismo, sino que potencien la adquisición progresiva de conocimientos de la forma más individualizada y coherente posible y, en este sentido, actividades que vayan de lo global a lo específico y de lo simple a lo complejo.
- Realizar actividades iniciales que permitan obtener información sobre los conocimientos previos de los alumnos.

- Ofertar actividades alternativas y diversificadas para evitar la monotonía de trabajar sobre algo ya aprendido.
- Plantear actividades que posibiliten la integración de todos los alumnos y alumnas evitando situaciones de segregación.
- Presentar actividades adecuadas en progresión de dificultad para que sean superadas con éxito y asegurar una constante motivación.

6.4. ESTILOS DE ENSEÑANZA Y MODELOS SIGNIFICATIVOS.

La Ley Orgánica 3/2020, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006 de Educación (LOMLOE) establece la metodología como un elemento esencial del currículo. Las propuestas metodológicas deben ir orientadas a mejorar la inclusión del alumnado y su participación para conseguir los objetivos de aprendizaje. El docente debe dominar el mayor abanico metodológico posible con la finalidad de mejorar la salud y la calidad de vida del alumnado a través de situaciones de aprendizaje. El uso variado de estilos favorece una enseñanza de calidad, por ello a lo largo de nuestra programación vamos a utilizar una gran variedad de estilos de enseñanza y modelos de enseñanza, como son:

- **Tradicional**, fundamentalmente en la Asignación de Tareas durante el primer trimestre. Nos permitirán delimitar las normas de clase y crear una serie de rutinas de trabajo. Tendrán su valor fundamentalmente en gestos de tipo cerrado, desconocidos por parte de los alumnos.
- **Individualizadores**, poco a poco y de forma progresiva a lo largo del curso se irán diseñando tareas donde los alumnos y las alumnas tengan la posibilidad de elección según interés. En los deportes se individualizará según capacidad.
- **Participativos**, ya que los alumnos se deben implicar en sus procesos de enseñanza e incluso en el de los compañeros. Fundamentalmente la Enseñanza Recíproca, de tal modo que en muchas actividades realizadas en parejas irán acompañadas de una hoja de observación sistemática muy sencilla, para que los alumnos y alumnas se evalúen recíprocamente. En algunas Unidades Didácticas, donde los alumnos formen grupos estables se realizará una evaluación de cada uno de los componentes por parte del resto de miembros del grupo, sobre todo en aspectos actitudinales, de esta forma fomentaremos la reflexión grupal y el diálogo.
- **Socializadores**, siempre van a estar presentes para el desarrollo de los valores de tipo social. Cada vez que surja un conflicto se deberá llegar a una solución dialogada. Los grupos siempre van a ser mixtos. El clima de aula debe ser positivo, el alumnado debe sentirse en un ambiente de afecto y confianza, no permitiéndose conductas agresivas, discriminadoras, faltas de respeto...
- **Cognoscitivos**, se utilizarán preferentemente técnicas de enseñanza-aprendizaje orientadas hacia la *Indagación* y la *Búsqueda* conforme vayan apareciendo las

situaciones motrices complejas de cooperación y cooperación-oposición, estos estilos irán adquiriendo importancia y en las situaciones en las que se empiecen a trabajar la táctica.

- **Creativos**, en numerosas situaciones el alumnado debe realizar sus propias propuestas.

Los estilos se combinarán para que se adapten a las características de los alumnos y así buscar la mejor opción para cada contenido. En este proceso de búsqueda del estilo idóneo también se tendrán como referencia algunos **modelos de estilos** totalmente popularizados y divulgados en la literatura ya que favorecen el aprendizaje por competencias, implican globalidad, significatividad, funcionalidad, autonomía, interacción social e implicación cognitiva:

- **Aprendizaje cooperativo.**
- **Clase invertida (flipped classroom).**
- **Modelo de educación deportiva.** Se estructura a partir de las principales características del fenómeno deportivo actual: (1) temporadas, (2) afiliación a un equipo, (3) periodo de práctica, (4) competición formal, (5) fase final, (6) registro de datos y (7) festividad.
- **Gamificación.** El cual debe construirse sobre una estructura de recompensas, un compromiso, una narrativa y una ambientación.
- **Aprendizaje basado en problemas.**
- **Aprendizaje servicio.**

7. RELACIÓN CURRICULAR

1º BACHILLERATO			
COMPETENCIA ESPECÍFICA	DESCRIPTORES PERFIL DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS MÍNIMOS
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.	STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3	1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física, partiendo de la evaluación del estado inicial, dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud y la calidad de vida, aplicando los diferentes sistemas y métodos 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.	EDFI.1.A.1. Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud 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, relación ingesta y gasto calórico. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición 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.
			EDFI.1.A.2. Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.

			EDFI.1.A.3. Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, 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. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, en relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
			EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte, o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.
			EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.
			EDFI.1.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.
			EDFI.1.C.3. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.
			EDFI.1.F.2. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades.

		<p>1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices y el descanso adecuado, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales relacionados con los distintos campos de la actividad física, deporte y recreación. Todo ello, teniendo en cuenta la seguridad física y afectiva como aspecto importante.</p>	<p>EDFI.1.A.1. Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud 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, relación ingesta y gasto calórico. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición 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>EDFI.1.A.2. Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.</p> <p>EDFI.1.A.3. Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, 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</p>
--	--	---	--

			<p>publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, en relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.</p> <p>EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte, o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.</p> <p>EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.</p> <p>EDFI.1.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.</p> <p>EDFI.1.C.3. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.</p>
		<p>1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias</p>	<p>EDFI.1.A.1. Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud 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</p>

		<p>que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</p>	<p>personales, relación ingesta y gasto calórico. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición 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>EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte, o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.</p> <p>EDFI.1.B.2. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</p> <p>EDFI.1.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.</p> <p>EDFI.1.B.5. Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo 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, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío o calor, y aplicar técnicas básicas de vendaje y masaje. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).</p> <p>EDFI.1.B.6. Protocolos ante alertas escolares.</p> <p>EDFI.1.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</p>
--	--	--	--

			equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
		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. Todo ello, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.	EDFI.1.A.2. Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.
			EDFI.1.A.3. Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, 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. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, en relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
			EDFI.1.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.
			EDFI.1.D.1. Gestión del éxito análisis crítico del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
			EDFI.1.D.3. Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.

			<p>EDFI.1.D.5. Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.</p> <p>EDFI.1.D.6. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).</p> <p>EDFI.1.E.5. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación.</p>
		<p>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.</p>	<p>EDFI.1.A.1. Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud 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, relación ingesta y gasto calórico. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición 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>EDFI.1.A.2. Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos</p>

			<p>sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.</p> <p>EDFI.1.A.3. Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, 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. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, en relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.</p> <p>EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte, o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.</p> <p>EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.</p> <p>EDFI.1.C.3. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.</p> <p>EDFI.1.F.1. Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.</p>
2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-	CPSAA1.2, CPSAA4,	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o	EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte, o disciplina, material

<p>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.</p>	<p>CE2, CE3</p>	<p>colaborativo, previo análisis de lo que le ofrecen tanto su centro escolar como las instituciones o entorno que les rodea, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</p>	<p>necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.</p>
			<p>EDFI.1.B.2. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</p>
			<p>EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.</p>
			<p>EDFI.1.C.4. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.</p>
			<p>EDFI.1.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.</p>
			<p>EDFI.1.D.4. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.</p>
			<p>EDFI.1.E.2. Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas.</p>
		<p>2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión, control y éxito, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>EDFI.1.C.1. Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales y colectivas. 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 colaboración-oposición tanto individuales como colectivas. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físicodeportivas 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.</p>
	<p>EDFI.1.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</p>		

			<p>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>EDFI.1.C.4. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.</p>
			<p>EDFI.1.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.</p>
		<p>2.3. Identificar, analizar de manera crítica y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p>	<p>EDFI.1.C.1. Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales y colectivas. 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 colaboración-oposición tanto individuales como colectivas. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físicodeportivas 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.</p>
			<p>EDFI.1.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.</p>
			<p>EDFI.1.C.3. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.</p>
			<p>EDFI.1.C.4. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los</p>

			deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
<p>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.</p>	<p>CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3</p>	3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.	EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte, o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.
			EDFI.1.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.
			EDFI.1.D.2. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
		3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y representaciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.	EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte, o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.
			EDFI.1.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.
			EDFI.1.D.1. Gestión del éxito análisis crítico del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
			EDFI.1.D.2. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
		3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y	EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.
			EDFI.1.D.3. Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.

		<p>compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a 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.</p>	<p>EDFI.1.D.5. Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.</p> <p>EDFI.1.D.6. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).</p> <p>EDFI.1.E.1. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.</p> <p>EDFI.1.E.2. Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas.</p>
<p>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</p>	<p>STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1</p>	<p>4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su análisis crítico y comparativo entre su evolución actual y la expresada en las diversas culturas y a lo largo de los tiempos y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.</p>	<p>EDFI.1.D.3. Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.</p> <p>EDFI.1.D.6. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).</p> <p>EDFI.1.E.1. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.</p> <p>EDFI.1.E.4. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo: a nivel mundial, nacional y andaluz.</p> <p>EDFI.1.E.5. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación.</p>

<p>transmiten.</p>			<p>EDFI.1.E.6. EDFI.1.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 en los diferentes ámbitos: docencia, gestión, rendimiento y recreación.</p>
		<p>4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, utilizando la música como recurso pedagógico didáctico y transmisor sociocultural, 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.</p>	<p>EDFI.1.E.2. Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas.</p>
			<p>EDFI.1.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.</p>
<p>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</p>	<p>STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1</p>	<p>5.1. Promover, organizar y participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos, naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. Todo ello, 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, demostrando una actitud activa en la conservación y mejora del medio natural</p>	<p>EDFI.1.B.2. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</p> <p>EDFI.1.F.1. Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.</p> <p>EDFI.1.F.2. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades.</p> <p>EDFI.1.F.3. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad: uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares.</p> <p>EDFI.1.F.5. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos</p>

miembros de la comunidad.		y urbano.	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.
			EDFI.1.F.6. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.
		5.2. Practicar, participar 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.	EDFI.1.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.
			EDFI.1.B.5. Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo 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, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío o calor, y aplicar técnicas básicas de vendaje y masaje. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
			EDFI.1.F.1. Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
			EDFI.1.F.2. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades.
EDFI.1.F.3. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad: uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares.			

			<p>EDFI.1.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>EDFI.1.F.6. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.</p>
--	--	--	--

8. SITUACIONES DE APRENDIZAJE (TEMPORALIZACIÓN Y DESCRIPCIÓN)

Trimestre	Situación de Aprendizaje/UDI	Actividades	CE	Saberes Básicos
1º (Septiembre)	UDI: EVALUACIÓN INICIAL	- Normas EF y Calentamiento - Juegos cap. físicas - Tarea Datos personales y médicos - Juego tarjetas nos conocemos		
1º (Octubre- Noviembre)	UDI: CONDICIÓN FÍSICA	- Juegos CF y de entrenamiento - Sistemas y métodos de entrenamiento. Entrenamientos circuitos CF - Creo mi programa de entrenamiento (trabajo digital) (exposición en clase) -Pruebas físicas - App deportiva entrenamiento y CF	1.1 1.2 1.5 3.1	EDFI.1.A.1 EDFI.1.B.1 EDFI.1.B.2 EDFI.1.C.3
1º (Noviembre)	UDI: DEPORTES ADAPTADOS Y DEPORTES INCLUSIVOS	-Búsqueda de deportes adaptados, inclusivos y paralímpicos -Deportes mixtos en la actualidad -JJOO y deportistas olímpicos -Respeto a los demás (género, competencia motriz, comportamientos violentos, sexistas, racistas, xenófobos) -Trabajo deporte e igualdad (mujer y deporte) (deporte y convivencia)	1.4 1.5 2.2 3.1 3.2 3.3 4.1	EDFI.1.C.4 EDFI.1.C.5 EDFI.1.D.2 EDFI.1.D.3 EFDI.1.D.5 EDFI.1.D.6 EDFI.1.E.5
1º (Diciembre)	UDI: DEPORTES DE RAQUETA	-Bádminton -Palas -Juegos y retos -Gestos técnicos. -1+1; 2+2; grupos; 1x1; 2x2 -Partidos -Examen gestos técnicos -Examen retos		
2º (Enero)	UDI: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD	-Cuaderno educación postural (teoría + cuestionario) -Relajación o yoga -Nutrición y hábitos saludables/nocivos -Planificación dieta equilibrada -Yincana saludable -Lesiones, primeros auxilios y	1.2 1.3 1.5 3.2	EDFI.1.A.1 EDFI.1.A.2 EDFI.1.A.3 EDFI.1.B.4 EDFI.1.B.5 EDFI.1.B.6 EDFI.1.F.4

		riesgos en las actividades físicas -Creación Top Saludable (trabajo digital) (exposición)		
2º (Febrero)	UDI: JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES	-Clasificación de juegos -Investigación de juegos populares andaluces y juegos del mundo (trabajo digital) -Expongo mi juego popular en clase -Práctica de juegos populares andaluces y del mundo en clase -Participación y/o organización en Feria de juegos populares	1.4 1.5 2.2 3.1 3.2 3.2 4.1	EDFI.1.B.1 EDFI.1.B.2 EDFI.1.C.4 EDFI.1.C.5 EDFI.1.D.5 EDFI.1.E.1
2º (Marzo)	UDI: JUEGOS ALTERNATIVOS	-Disco volador, pichi, pinfuvote -Búsqueda de juegos alternativos -Práctica en clase -Recolección de material alternativo -Autoconstrucción de materiales e invención de juego (dossier del juego: normas, imágenes, materiales, cómo se juega)	1.5 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	EDFI.1.B.1 EDFI.1.B.2 EDFI.1.C.1 EDFI.1.C.2 EDFI.1.C.4 EDFI.1.C.5
3º (Abril)	UDI: EXPRÉSATE CON MOVIMIENTO	-Pirámides-Acrospport (mini-coreografía) -Comba -Malabares (autoconstrucción) (práctica) -Teatro -Juegos expresivos (juego tarjetas improvisación) (concurso chistes) (just dance)	1.5 2.1 3.1 3.2 3.3 4.2	EDFI.1.B.1 EDFI.1.B.4 EDFI.1.C.4 EDFI.1.C.5 EDFI.1.E.2 EDFI.1.E.3
3º (Mayo)	UDI: ORIENTACIÓN Y SENDERISMO	-Juegos de pista -Juego de las ciudades -Circuito de orientación en el IES -Mi circuito urbano de senderismo en el municipio (andar, correr, bici) -Uso de aplicaciones y web para los circuitos (strava, google maps, garmin, xiaomi) -Riesgos de la práctica de actividad física en el medio natural y urbano	1.1 1.3 1.5 2.1 3.1 3.2 3.3 5.1 5.2	EDFI.1.B.1 EDFI.1.B.2 EDFI.1.B.4 EDFI.1.C.4 EDFI.1.F.1 EDFI.1.F.2 EDFI.1.F.3 EDFI.1.F.5 EDFI.1.F.6
3º (Mayo-Junio)	UDI:	-Iniciación deportes colectivos: -Balonmano -Atletismo -Fútbol -Voley -Baloncesto	1.4 1.5 2.1 2.2	EDFI.1.A.1 EDFI.1.C.1 EDFI.1.C.2 EDFI.1.C.4

	<p>COMPETICIÓN DEPORTIVA (SEGUIMOS CON LOS DEPORTES DE EQUIPO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Juegos predeportivos -La competición deportiva -Diferentes roles (participante, árbitro, entrenador, periodista...) -Aplicaciones digitales para observación -Trabajo digital: <ul style="list-style-type: none"> -Historias deportistas famosos -Comportamientos violentos en el deporte -Problemas de la fama -Ventajas e inconvenientes del deporte profesional 	<p>2.3 3.1 3.2 3.3</p>	<p>EDFI.1.D.1 EDFI.1.D.4 EDFI.1.D.5 EDFI.1.D.6 EDFI.1.E.5</p>
--	---	--	------------------------------------	---

*Primera Situación de Aprendizaje de 1º Bachillerato:***SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1: “CONDICIÓN FÍSICA, NOS PONEMOS EN FORMA”****1. IDENTIFICACIÓN**

CURSO	TÍTULO O TAREA: “CONDICIÓN FÍSICA, SOMOS ENTRENADORES PERSONALES”
1º BACHILLERATO	TEMPORALIZACIÓN: Octubre (Primer trimestre)

2. JUSTIFICACIÓN

Mejora de la salud y de la condición física a través de la creación de su propio aprendizaje. Ellos mismos serán los encargados de valorar inicialmente su estado de forma, diseñar su entrenamiento y valorar la mejora física tras la práctica de los diferentes entrenamientos diseñados y llevados a cabo.

3. DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO FINAL

Diseño de una sesión de actividad física, que esté integrada en un Plan de Mejora de la Condición Física para una persona de determinadas características (niños, tercera edad, embarazadas, opositores) para posteriormente grabar un vídeo a modo Sesión Virtual de Entrenamiento. Finalmente, los demás compañeros realizarán la parte principal de la sesión diseñada.

4. CONCRECIÓN CURRICULAR**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.

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.

MATERIA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
EDUCACIÓN FÍSICA UDI1: “CONDICIÓN	1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física, partiendo de la evaluación del estado inicial, dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud y la calidad de vida, aplicando los diferentes sistemas y métodos 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.	EDFI.1.A.1 EDFI.1.B.1 EDFI.1.B.2

FÍSICA, SOMOS ENTRENADORES PERSONALES”	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.	EDFI.1.C.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, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.	
ORIENTACIONES PARA LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		
CONEXIÓN CON EL PERFIL DE SALIDA		
CCL5, STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3, CE3.		
5. SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA		
ACTIVIDADES (Tipos y contexto)	EJERCICIOS (RECURSOS Y PROCESOS COGNITIVOS)	
Iniciación		
<ul style="list-style-type: none"> - Practicar diferentes metodologías de entrenamiento. - Elegir e investigar método de entrenamiento para una determinada población. - Diseñar y planificar una sesión de entrenamiento con el método y población elegidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica y desarrollo de diferentes sistemas de entrenamiento para la mejora de la condición física (HIIT, TABATA, bodypump, circuitos de CF, the hundred, AMRAP). - Formación de grupos y elección de la temática a desarrollar en el trabajo final (población a la que va destinada la sesión de ejercicios físico). - Investigación sobre diferentes métodos y sistemas de entrenamiento. Puesta en práctica en clase de diferentes rutinas de actividad física para colectivos diferentes. 	
	Petos, cuerdas, conos, silbato, pelotas de diferentes tipos y tamaños. App para evaluar la CF.	
	Práctico, analítico y reflexivo.	
Desarrollo		
<ul style="list-style-type: none"> - Grabar y editar vídeo a modo de sesión virtual de entrenamiento de la sesión de entrenamiento planificada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Grabación y edición en vídeo de la sesión de entrenamiento que se ha planificado anteriormente. En el gimnasio o patio del centro cada grupo irá grabando sus sesiones. Habrá diferentes roles en el vídeo: cámara, presentador de la sesión, editor, monitor que explica los diferentes ejercicios y usuarios o participantes en la sesión que está impartiendo el monitor o entrenador personal. 	

	Colchonetas, equipo de sonido, pesas, combas, conos, silbato, petos, bancos, aros, pelotas de gomaespuma.				
	Práctico, analítico, creativo y reflexivo.				
Final					
- Impartir a los compañeros la sesión de entrenamiento diseñada y grabada en vídeo.	- Impartición de la sesión planificada y grabada a los compañeros en clase. Los componentes del grupo que exponga su sesión se convertirán en entrenadores personales ya que les tendrán que ir explicando, describiendo y corrigiendo los diferentes ejercicios. También tendrán que motivar a los compañeros y adaptar los ejercicios a las características de los demás.				
	Materiales elegidos por el alumnado para llevar a cabo los ejercicios que componen su planificación o programa de entrenamiento: pesas, cintas elásticas, balones de gomaespuma, etc. App para evaluar la CF.				
	Creativo, analítico, práctico y reflexivo.				
6. MEDIDAS DE ATENCIÓN EDUCATIVA A NIVEL DE AULA					
Medidas generales. Medidas específicas. Adaptaciones DUA					
PRINCIPIOS DUA	PAUTAS DUA				
Motivación	Tienen asignadas tareas o responsabilidades relevantes para ellos. Trabajan por roles y responsabilidades.				
	Oportunidades de que el alumnado participe en la evaluación de los compañeros y de ellos mismos.				
Representación	Aprendizaje práctico mediante el cuaderno del alumno o cuaderno de aprendizaje donde puedan intercambiar información para una investigación, por ejemplo, análisis de los diferentes métodos de entrenamiento para trabajar la condición física.				
	Vídeo-explicación en Moodle. Flipped Classroom.				
Acción y expresión	Vídeo tutorial de su sesión de entrenamiento a modo de entrenador virtual.				
7. VALORACIÓN DE LO APRENDIDO					
PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE					
Criterio de evaluación	Instrumento de Observación	RÚBRICAS			
		IN (1-4)	SU (5-6)	BI (6-7)	NT (8-9)

<p>1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física, partiendo de la evaluación del estado inicial, dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud y la calidad de vida, aplicando los diferentes sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.</p>	<p>Rúbrica del producto final: planificación de actividad física</p>	<p>No planifica ni pone en práctica un programa personal de actividad física ni conoce las características de los sistemas y los métodos y las aplica perfectamente en su planificación.</p>	<p>Planifica y elabora un programa personal de actividad física conociendo algunas características de los sistemas y los métodos y consigue aplicarlas en su planificación aunque tiene bastantes errores para exponerlo y ponerlo en práctica.</p>	<p>Planifica, elabora y pone en práctica con errores en su exposición y explicaciones un programa personal de actividad física conociendo algunas características de los sistemas y los métodos y consigue aplicarlas en su planificación.</p>	<p>Planifica, elabora y pone en práctica un programa personal de actividad física conociendo las principales características de los sistemas y los métodos y las aplica en su planificación y evaluación de la misma.</p>	<p>Planifica, elabora y pone en práctica un programa personal de actividad física conociendo las características de los sistemas y los métodos y las aplica perfectamente en su planificación y evaluación de la misma.</p>
<p>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.</p>	<p>Lista de control Hoja de observación</p>	<p>El vídeo de la sesión de entrenamiento no cumple con las características preestablecidas.</p>	<p>Elabora un vídeo de la sesión de entrenamiento en el formato preestablecido aunque no lo manda a tiempo.</p>	<p>Elabora un vídeo de la sesión de entrenamiento en el formato preestablecido con ayuda del docente en algún apartado y lo manda en tiempo.</p>	<p>Elabora un vídeo de buena calidad en el formato preestablecido y lo manda en tiempo.</p>	<p>Elabora un vídeo digital de alta calidad en el formato preestablecido y lo manda en tiempo.</p>
<p>3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</p>		<p>No asume correctamente las funciones encomendadas en la organización de la investigación, grabación y exposición de la sesión.</p>	<p>Algunas veces asume las funciones encomendadas en la organización, investigación y exposición de la sesión aunque no muestra actitudes de interés y esfuerzo.</p>	<p>Suele asumir las funciones encomendadas en el desarrollo de la investigación, grabación y sesión pero no muestra actitudes de interés y esfuerzo en su desarrollo.</p>	<p>Frecuentemente asume las funciones encomendadas en el desarrollo de la investigación, grabación y sesión con esfuerzo e interés.</p>	<p>Colabora, organiza y asume perfectamente sus responsabilidades en el desarrollo de la investigación, grabación y sesión con esfuerzo e interés.</p>

EVALUACIÓN VALORACIÓN DE MEDIDAS DUA PARA LA DIVERSIDAD				
Motivación e implicación				
	0	1	2	3
Se explicitan medidas para captar la atención y la autonomía				
Las actividades propuestas logran mantener la persistencia y el esfuerzo				
Fomenta la autorregulación de la conducta del alumnado				
Facilitación de la recepción, interpretación y comprensión				
Se facilita la percepción de las tareas a través de diversas formas de entrega de la información				
Proporciona múltiples formas de lenguaje y símbolos				
Las actividades impulsan la comprensión de la tarea				
Desarrollo de la acción, la expresión y la fluidez				
A través de diferentes tipos de actividades se facilita la acción física del alumnado				
Se proponen actividades que permiten diversificar las habilidades expresivas y la fluidez				
Las actividades estimulan el desarrollo de las funciones ejecutivas del alumnado				
NIVEL DE DESEMPEÑO COMPETENCIAL				
Competencias Clave: Iniciado, Medio, Avanzado				
PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE				
Indicador de logro de la práctica docente	Puntuación			
	1 al 10			
Antes de iniciar una actividad, se ha hecho una introducción sobre el tema para motivar a los alumnos y saber sus conocimientos previos.				
Antes de iniciar una actividad, se ha expuesto y justificado el plan de trabajo (importancia, utilidad, etc.), y han sido informados sobre los criterios de evaluación.				
El alumnado ha sido informado de la importancia de esta situación de aprendizaje en los Objetivos de Desarrollo Sostenible.				
Los saberes básicos y actividades se han relacionado con los intereses de los alumnos y alumnas, y se han construido sobre sus conocimientos previos.				
Se ha ofrecido al alumnado material de referencia que siempre esté orientado en el proceso de aprendizaje.				

Las actividades propuestas han sido variadas en su tipología, diseño y dificultad además de en el tipo de agrupamiento, y han favorecido la adquisición de las competencias clave teniendo en cuenta el Diseño Universal del Aprendizaje.	
La distribución del tiempo en el aula es adecuada, facilitando la cooperación y la ayuda mutua entre el alumnado.	
Los alumnos y alumnas han utilizado diferentes tipos de recursos: informáticos, audiovisuales, personales,...	
Se han facilitado estrategias para comprobar que los alumnos y alumnas entienden y que, en su caso, sepan pedir aclaraciones.	
Se han facilitado a los alumnos y alumnas estrategias de aprendizaje: lectura comprensiva, cómo buscar información, cómo redactar y organizar un trabajo, etc.	
Las actividades grupales han sido suficientes y significativas.	
El ambiente de la clase ha sido adecuado y productivo.	
Se ha proporcionado al alumno o alumna información sobre su progreso.	
Se han proporcionado actividades alternativas cuando el objetivo no se ha alcanzado en primera instancia.	
Ha habido coordinación con otros profesores y profesoras.	

9. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

9.1. CARÁCTER DE LA EVALUACIÓN Y REFERENTES DE LA EVALUACIÓN

Según la Instrucción 13 /2022, de 23 de junio, el carácter de la evaluación y los referentes de la evaluación son los siguientes:

1. La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será criterial, continua, formativa y diferenciada según las distintas materias del currículo y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje.
2. La evaluación será continua por estar inmersa en el proceso de enseñanza y aprendizaje y por tener en cuenta el progreso del alumnado, con el fin de detectar las dificultades en el momento en que se produzcan, averiguar sus causas y, en consecuencia, adoptar las medidas necesarias dirigidas a garantizar la adquisición de las competencias que le permita continuar adecuadamente su proceso de aprendizaje.
3. El carácter formativo de la evaluación propiciará la mejora constante del proceso de enseñanza y aprendizaje. La evaluación formativa proporcionará la información que permita mejorar tanto los procesos como los resultados de la intervención educativa.
4. El alumnado tiene derecho a ser evaluado conforme a criterios de plena objetividad, a que su dedicación, esfuerzo y rendimiento sean valorados y reconocidos de manera objetiva, y a conocer los resultados de sus aprendizajes para que la información que se obtenga a través de la evaluación tenga valor formativo y lo comprometa en la mejora de su educación. Para garantizar la objetividad y la transparencia en la evaluación, al comienzo de cada curso, los profesores y profesoras informarán al alumnado acerca de los criterios de evaluación de cada una de las materias, incluidas las materias pendientes de cursos anteriores, en su caso, y los procedimientos y criterios de evaluación y calificación.
5. Asimismo, para la evaluación del alumnado se tendrán en consideración los criterios y procedimientos de evaluación, calificación, promoción y titulación incluidos en el proyecto educativo del centro.
6. En la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de primer curso de Bachillerato deberá tenerse en cuenta el grado de consecución de las competencias específicas de cada materia, a través de la superación de los criterios de evaluación que tiene asociados. Los criterios de evaluación se relacionan de manera directa con las competencias específicas e indicarán el grado de desarrollo de las mismas tal y como se dispone en el Real Decreto 243/2022, de 5 de abril.
7. De conformidad con lo dispuesto en el artículo 19 del Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, el profesorado de cada materia decidirá, al término del segundo curso de Bachillerato, si el alumno o la alumna ha logrado los objetivos y ha alcanzado el adecuado grado de adquisición de las competencias correspondientes. Para el segundo

curso, como referentes de la evaluación, se emplearán los criterios de evaluación de las diferentes materias, así como su desarrollo a través de los estándares de aprendizaje evaluables, como orientadores de evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje, recogidos en los anexos II, III y IV de la Orden 15 de enero de 2021.

9.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Según la Instrucción 13 /2022, de 23 de junio, los procedimientos e instrumentos de evaluación para el presente curso estarán acorde a las siguientes medidas:

1. El profesorado llevará a cabo la evaluación del alumnado, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna en relación con los criterios de evaluación y el grado de desarrollo de las competencias de la materia.
2. Para la evaluación del alumnado se utilizarán diferentes instrumentos tales como cuestionarios, formularios, presentaciones, exposiciones orales, edición de documentos, pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado, favoreciéndose la coevaluación y autoevaluación por parte del propio alumnado.
3. En el primer curso, los criterios de evaluación han de ser medibles, por lo que se han de establecer mecanismos objetivos de observación de las acciones que describen, así como indicadores claros, que permitan conocer el grado de desempeño de cada criterio. Para ello, se establecerán indicadores de logro de los criterios, en soportes tipo rúbrica. Los grados o indicadores de desempeño de los criterios de evaluación se habrán de ajustar a las graduaciones de insuficiente (del 1 al 4), suficiente (5), bien (6), notable (entre el 7 y el 8) y sobresaliente (entre el 9 y el 10).
4. Estos indicadores del grado de desarrollo de los criterios de evaluación o descriptores deberán ser concretados en las programaciones didácticas y deberán ser matizados en base a la evaluación inicial del alumnado y de su contexto. Los indicadores deberán reflejar los procesos cognitivos y contextos de aplicación que están referidos en cada criterio de evaluación.
5. En el primer curso, la totalidad de los criterios de evaluación contribuyen, en la misma medida, al grado de desarrollo de la competencia específica, por lo que tendrán el mismo valor a la hora de determinar el grado de desarrollo de la misma.
6. En el primer curso, los criterios de calificación estarán basados en la superación de los criterios de evaluación y, por tanto, de las competencias específicas y estarán recogidos en las programaciones didácticas.
7. Los docentes evaluarán tanto el grado de desarrollo de las competencias del alumnado, como su propia práctica docente, para lo que concretarán los oportunos procedimientos en la programación didáctica.

9.3. MECANISMOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN UTILIZADOS POR EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

-Rúbricas-escalas de valoración: Para observar y evaluar el comportamiento del alumnado, se llevarán a cabo escalas de valoración; tanto ordinales, como descriptivas. Además se utilizará para desarrollar la autoevaluación y la coevaluación entre el alumnado y así reflexionen sobre las actitudes y las conductas. Asimismo de las rúbricas finales de cada UDI, se van a realizar rúbricas específicas para los distintos contenidos: coreografías, gestos técnicos-tácticos, sesiones monitorizadas.

-Cuaderno del alumno: A lo largo de cada unidad didáctica se van a repartir fichas de carácter teórico-práctico de forma digital y físico. Esta teoría se presenta en fichas, donde se incluyen cuestiones, crucigramas, mapas, sopas de letras, que el alumnado tiene que resolver. Este cuaderno se debe entregar al final de la unidad didáctica correspondiente, y por lo tanto llevarlo al día.

-Trabajos: En ciertas unidades didácticas, se realizan trabajos como actividades de ampliación, como medio para trabajar las Tecnologías de la Información y Comunicación. Los alumnos que no puedan realizar las clases prácticas deberán entregar trabajos relacionados con el contenido que se trabaja en ese momento. Además, los alumnos que no participen en las actividades complementarias también entregarán trabajos relacionados con el contenido de dicha actividad.

-Lista de control: Mediante la observación, vamos a determinar si las conductas se producen, no se producen o, se dan a veces. Las faltas y normas de clase, como el respeto al material, comer en clase, ropa de deporte o retraso, se anotan también en esta lista; pero se registran con negativos o positivos.

-Situaciones de aplicación: Hace referencia a las tareas finales de las unidades didácticas. En ellas el alumno, el alumnado debe ejecutar una tarea aplicando una serie de reglas, criterios y principios. Por ejemplo: llevar a cabo un calentamiento general, ser árbitro de un partido, plantear un pequeño montaje con malabares, ejecutar una danza, etc.

-Test motores: En las unidades didácticas correspondientes a condición física se realizarán una serie de test para valorar cómo han desarrollado cada una de las capacidades y cualidades físicas que se estén trabajando.

-Cuaderno del docente: En este cuaderno se anotarán las faltas y las normas de clase, como por ejemplo, comer en clase, respetar el material, traer ropa de deporte, llegar con retraso. Recogidos en Séneca.

-Pruebas de ejecución: Cualquier actividad que requiera movimiento en sí, como puede ser un juego, un partido de bádminton o una carrera de orientación en el patio.

-Cuestionarios digitales: A través de la plataforma digital Moodle Centros, se cuelgan las tareas teóricas de cada unidad didáctica. El alumnado lee las instrucciones y

comprueba la fecha límite de envío, para que el profesor corrija y cuelgue la nota correspondiente, en esta misma plataforma digital.

-Cronometraje o toma de tiempos: El alumnado o el propio profesor en sesiones específicas lleva a cabo una toma de tiempos, que corresponderá a una u otra nota en relación a unas tablas según la edad y el sexo del alumnado.

Además se utilizarán otros instrumentos de evaluación específicos para ciertas Situaciones de Aprendizaje. A continuación, se nombran algunos de ellos: Pasaporte Súper Héroe, Carnet de combas, Carnet de retos cooperativos de raquetas, Ficha de control de Carrera Continua, Ficha Club Atletismo, Examen práctico de Acrosport, Ficha de Senderismo, entre otros.

9.4. ORGANIZACIÓN TEMPORAL DE LA EVALUACIÓN

- Evaluación Inicial: Se llevará a cabo en las dos primeras unidades didácticas del curso. Se trata de conocer el desarrollo motor del alumnado y los conocimientos previos que tienen adquiridos. El análisis de los resultados de la misma, permite al docente establecer las distancias entre la situación del alumnado y los nuevos aprendizajes, y adaptarse a la realidad diagnosticada a la hora de planificar el proceso de enseñanza.

Además el alumnado se dará cuenta de sus propias posibilidades y los conocimientos previos que tienen con respecto a las capacidades que van a desarrollar. Se utilizará una ficha personal de cada alumno y alumna para recoger información sobre sus datos personales, aspiraciones, motivaciones, deportes que practica, trabajo en cursos anteriores, y datos médicos, posibles patologías o enfermedades. Además se entregará un cuestionario donde se plantean preguntas para comprobar los conocimientos teóricos iniciales. Por ejemplo: ¿Cuántos huesos tenemos? ¿Qué músculos conoces? ¿Qué es la respiración? ¿Sabes hacer un calentamiento? ¿Has hecho alguna vez malabares? Explica el juego: “El escondite”. Presentamos juegos con el objetivo de recoger toda la información posible sobre sus competencias iniciales y así poder diseñar una programación más real y adaptada a las características del alumnado de este curso. Algunos juegos podrían ser: “Los diez pases”, “El mate”, “Juegos de relevos”, “Cara y Cruz”, “Pañuelito”, “Pollito Inglés”.

- Evaluación Procesual: En este caso, quiere decir que se está evaluando durante todo el proceso en todo momento de forma ininterrumpida, detectando los progresos y dificultades que se van dando para introducir las variaciones que desde la práctica se vean oportunas. Así mismo, mediante la evaluación formativa, los discentes tendrán una forma de conocer su proceso y cómo están siendo esos aprendizajes. En cuanto a los instrumentos de evaluación que se van a utilizar durante el desarrollo de las unidades didácticas van a ser: fichas, que darán lugar al cuaderno del alumno (por lo que el alumnado deberá traer a todas las clases cuaderno y bolígrafo); el cuaderno del docente, para valorar las normas y la asistencia a clase; para pasar lista durante clase, registrar cualquier anotación o acontecimiento anecdótico.

- **Evaluación Sumativa:** Este tipo de evaluación tiene como objetivo conocer lo que se ha aprendido en cada unidad didáctica. Para que esté del todo correcta se recomienda que sea consecuencia de la evaluación continua, del día a día, y si fuera necesario completarla con alguna prueba específica. Todas las unidades didácticas van a tener tareas finales culminativas o situaciones de aplicación, donde se pongan en práctica los aprendizajes más importantes de dichas unidades didácticas en situaciones reales, aplicadas y contextualizadas. Estas actividades tratan de darle funcionalidad al aprendizaje, para así motivar al alumnado y completar de este modo el proceso de evaluación.

9.5. CALIFICACIÓN

La calificación del proceso de enseñanza se realizará teniendo en cuenta los criterios de evaluación, que van a permitir medir el nivel de desempeño adquirido en cada una de las competencias específicas y con ello de las competencias clave. Los criterios de evaluación se dividen en indicadores de logro que nos van a permitir conocer el nivel de desempeño de cada criterio. Para conocer el nivel de desempeño de cada criterio, usaremos diferentes instrumentos de evaluación citados anteriormente.

A partir de esta información se calificará cada trimestre acuerdo con los siguientes criterios:

- La nota del curso será la nota media de cada trimestre.
- La nota de cada trimestre será la nota media de las situaciones de aprendizaje del trimestre.
- La nota de cada situación de aprendizaje será la nota media de los Criterios de Evaluación que componen dicha unidad didáctica,
- Cada Criterio de Evaluación se divide en cinco niveles de desempeño (explicados en el apartado 8.2 de la programación).
- A través de los diferentes instrumentos de evaluación, conoceremos en qué nivel de desempeño (indicador) se encuentra nuestro alumnado.
- Al relacionar los Criterios de Evaluación con las competencias clave en el perfil de área, también podremos saber el grado de desempeño competencial desde el área de Educación Física.

9.6. INDICADORES DE LOGRO 1º BACHILLERATO

Los diferentes indicadores de logro de 1º de Bachillerato se irán elaborando a lo largo del trimestre.

EDUCACIÓN FÍSICA (1º BACHILLERATO)						
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.						
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE EVALUACIÓN	IN (1-4)	SU (5-6)	BI (6-7)	NT (8-9)	SB (9-10)
	1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física, partiendo de la evaluación del estado inicial, dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud y la calidad de vida, aplicando los diferentes sistemas y métodos 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					

	<p>del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices y el descanso adecuado, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales relacionados con los distintos campos de la actividad física, deporte y recreación. Todo ello, teniendo en cuenta la seguridad física y afectiva como aspecto importante.</p>					
	<p>1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</p>					
	<p>1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable</p>					

	ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud. Todo ello, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.					
	1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.					
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.						
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE EVALUACIÓN	IN (1-4,99)	SU (5-6)	BI (6-7,99)	NT (8-9)	SB (9-10)
	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, previo análisis de lo que le ofrecen tanto su centro escolar como las instituciones o entorno que les rodea, gestionando					

	<p>autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</p>					
	<p>2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión, control y éxito, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>					
	<p>2.3. Identificar, analizar de manera crítica 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</p>					

	mismos.					
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.						
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE EVALUACIÓN	IN (1-4,99)	SU (5-6)	BI (6-7,99)	NT (8-9)	SB (9-10)
	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, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.					
	3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y representaciones 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, teniendo en					

	<p>cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a 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.</p>					
<p>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.</p>						
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE EVALUACIÓN	IN (1-4,99)	SU (5-6)	BI (6-7,99)	NT (8-9)	SB (9-10)
	<p>4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su análisis crítico y comparativo entre su evolución actual y la expresada</p>					

	en las diversas culturas y a lo largo de los tiempos 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, utilizando la música como recurso pedagógico didáctico y transmisor sociocultural, 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.					
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.						
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE EVALUACIÓN	IN (1-4,99)	SU (5-6)	BI (6-7,99)	NT (8-9)	SB (9-10)
	5.1. Promover, organizar y participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos, naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas					

	<p>puedan producir. Todo ello, 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, demostrando una actitud activa en la conservación y mejora del medio natural y urbano.</p>					
	<p>5.2. Practicar, participar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.</p>					

10. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

A inicios del presente curso, se procederá al diagnóstico aproximado de la competencia curricular de cada alumno de adaptación. Se determinará por tanto cuáles son las adaptaciones y los programas de refuerzo del aprendizaje para NEAE. Se hará un seguimiento continuo y concreto, colaborando en todo momento con el Departamento de Orientación. Consideramos que algunos alumnos y alumnas pueden requerir un ligero ajuste de la programación a lo largo del curso. Además, somos conscientes de las dificultades, desde lo profesional y en lo profesional, para atenderlos a todos en el marco de los principios de diversidad, comprensividad e individualización.

Tras la evaluación inicial y el trabajo inicial del Departamento de Orientación, se ha comprobado que en el curso de 1º Bachillerato no tenemos dos alumnos NEAE:

- Un alumno con trastorno del espectro autista: trastorno generalizado del desarrollo no especificado.
- Una alumna con discapacidad intelectual leve.

Ambos alumnos no presentan ningún problema para seguir el nivel curricular de la materia en el curso de primero de bachillerato, por lo que no se le aplicarán medidas específicas. Si fuera necesario, se le propondrían medidas generales de atención a la diversidad.

Asimismo tendremos que realizar una serie de medidas o ajustes metodológicos para adaptarnos a las diferencias que existen entre el alumnado en cuanto a intereses, motivaciones y capacidades. Para atender a esta diversidad nuestro departamento, de forma consensuada, aboga por unos criterios metodológicos comunes para todos sus profesores en sus programaciones de curso y nivel, y que el profesor que atiende al alumno en cuestión tendrá que redefinir en su adaptación curricular. Destacamos:

- Conocer las características psico-evolutivas y morfo-funcionales de los alumnos y alumnas propias de esta edad (15-16 años).
- Utilizar estilos de enseñanza (centrados en el profesor, alumnos, o de interacción), técnicas de enseñanza (instrucción directa o de indagación), estrategias en la práctica (analíticas o globales), recursos metodológicos (materiales, herramientas, implementos, etc.) acordes con los objetivos planteados.
- Plantear e introducir pautas y modelos que favorezcan la práctica habitual de actividad física orientada a la salud, el ocio, diferenciación de prácticas nocivas y beneficiosas.
- Emplear estrategias que favorezcan la motivación intrínseca y amplíen los intereses de los alumnos.

- Emplear refuerzos variados y estrategias de focalización atencional: utilización de ejemplos concretos en aprendizajes más abstractos, secuenciación de las tareas en diferentes pasos, etc.

- Propiciar el auto-aprendizaje: aprendizaje autónomo y creativo a través de una mayor personalización en las tareas y actividades motrices.

- Potenciar grupos de enseñanza, mediante la creación de equipos formados por alumnos/as, que agrupan a alumnado de diferentes niveles y donde unos enseñan a otros. Con estas simples medidas, creemos que podrán alcanzar prácticamente la totalidad de los objetivos propuestos.

- Conocer la situación inicial de los alumnos para diseñar actividades de enseñanza aprendizaje ajustadas a sus posibilidades y como forma de atender a la diversidad de situaciones individuales.

- Integrar a cada alumno en el papel de modelo, y sujeto activo que aprende con su práctica.

- Por su carácter interdisciplinar, interrelacionar los contenidos del área con otras áreas respetando la dimensión sociocultural y de salud.

- Favorecer el aprendizaje significativo asociando los contenidos procedimentales con los contenidos conceptuales y actitudinales.

- Familiarizar a los alumnos con el contexto propio del aula, sus espacios y materiales, promoviendo un uso adecuado para la realización de la actividad física.

Las medidas de atención a la diversidad, tanto generales como específicas, que se van a aplicar, tienen en cuenta la inclusión educativa y la aplicación de los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA).

ADAPTACIONES CALIFICATORIAS POR ENFERMEDAD O LESIÓN:

Nuestras intenciones educativas para atender a estos alumnos/as pasan por una continua adaptación del contexto de aprendizaje -el aula- a sus características. En este sentido, las adaptaciones favorecedoras de ambientes de aprendizajes constructivos, tales como las relaciones que pueden establecerse en el aula, las adaptaciones en los elementos materiales y su organización, así como las adaptaciones metodológicas se antojan como las más indicadas para dicha atención, máxime en el caso de las adaptaciones en la metodología (estilos y técnicas de enseñanza, estrategias...). Los alumnos/as que no puedan realizar la práctica por alguna enfermedad crónica o de larga duración o por otras causas, se le modificarán los criterios de calificación pasando a ser:

- Fichas diarias: 30%

- Participación en clase con exposiciones orales: 30%

- Trabajos en clase: 20%
- Trabajos en casa (*Moddle*): 20%

NOTA: La no entrega de cualquiera de los puntos de calificación antes mencionados, implicara la valoración negativa de la evaluación o el curso en la materia de Educación física. Estas adaptaciones curriculares serán temporales a menos que se entregue documentación médica que impida la realización de práctica de la materia. Si la limitación física es temporal se modificara durante ese tiempo los criterios de calificación, hasta la recuperación del alumno/a.

11. MATERIALES Y RECURSOS

El material deportivo a utilizar en nuestras clases es muy diverso: balones de diferentes tipos; raquetas; discos voladores; indiacas, cuerdas, colchonetas, esterillas, conos, porterías, canastas, vallas de diferentes alturas, balones medicinales, cinta métrica, entre otros, ya que para el buen desarrollo de las diferentes unidades didácticas será necesario la utilización de una gran variedad de materiales deportivos.

En una programación tan amplia como la nuestra será utilizado todo, dependiendo de los contenidos a desarrollar en las sesiones prácticas, que van a ser la inmensa mayoría.

Como recursos didácticos utilizaremos algún material escrito o en soporte digital para pequeñas explicaciones de las actividades, reglas, normas, etc. Todo este contenido y material digital estará en la plataforma Moodle Centros. Es la plataforma utilizada por todo el centro y los diferentes departamentos. Desde el Departamento de Educación Física también lo usamos, sobre todo para subir los diferentes contenidos teóricos de las unidades didácticas impartidas y también es donde el alumnado irá subiendo los distintos trabajos o actividades digitales propuestas. Asimismo, para el completo desarrollo de nuestras sesiones, se utilizará la pizarra digital, equipo de música y sonido, tablet y ordenador. Además, tenemos como recurso el libro de texto, el cual este curso lo tenemos disponible en formato digital tanto para el alumnado como para el profesorado.

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Al organizar estas actividades pretendemos ampliar al máximo la oferta educativa para nuestros alumnos y alumnas. No se trata solo de ofertar actividades puramente físicas o deportivas, sino de buscar actividades lo más interdisciplinares posibles que contribuyan al desarrollo de su formación integral, en el marco de un espacio y contexto vivencia y experimental. En la línea expuesta en el eje central de nuestra programación: una Educación en valores, nuestra pretensión, con este tipo de actividades, es desarrollar actitudes y valores de cooperación, respeto al medio ambiente

y entre compañeros, educar en la responsabilidad e igualdad y fomentar actitudes democráticas y solidarias.

Dentro de las actividades que vamos a intentar realizar, habría que destacar las actividades relacionadas con la Educación ambiental. No se trata solo de "Ir a la Sierra de Excursión" o de "ir a esquiar", o de "perder un día de clase" o ir a plantar pinos" como pudiera pensarse. La motivación que nos lleva a ofertar este tipo de actividades va mucho más allá de lo puramente físico, intentando llenar un vacío dentro del sistema educativo de todo lo relacionado con la sensibilización y el respeto por la naturaleza. Las actividades complementarias y extraescolares para el curso 2022/2023 son las siguientes:

1. - Proponemos un Circuito Multiaventura en Serrallo Plaza o en Viznar. La actividad se realizará en el segundo trimestre o principio del tercero. Para la ESO.
2. Visita al estadio de fútbol de los Cármenes para realizar el tour del estadio con el alumnado de 1ºESO. A lo largo del primer trimestre.
3. Proponemos una excursión a Sierra Nevada para realizar actividades deportivas en la nieve (Patinaje, trineos, esquí con monitores, visita al Centro de Alto Rendimiento...). Dicha salida será de un día y se organiza a través de una empresa de servicios especializada. Segundo trimestre o comienzos del tercero. Se orienta a alumnado de 3º y 4ª de ESO.
4. Para primero de la ESO, proponemos colaborar con la inmersión lingüística en una acampada en Cazorla o cualquier paraje natural de Andalucía para realizar actividades deportivas en la naturaleza: tirolina, senderismo, rapel, tiro con arco, canoas, etc. Dicha salida ocupará dos o tres jornadas, y se llevará a cabo durante el mes de marzo, abril o finales de junio (entre el 23 y el 27). Se realizará con empresa de servicios especializada. En caso de que, por cualquier circunstancia no pudiese organizarse con alumnado de primero, pasaría a proponerse a alumnado de otros grupos.
5. Para 4º de la ESO y Bachiller, visita a un macro centro deportivo urbano para el desarrollo de diferentes tipos de actividades deportivas (incluidas acuáticas) en sus instalaciones. Visita a la pista de patinaje en hielo.
6. Para Bachillerato proponemos una ruta de multiaventura por río Cacán , río Velillo o a parajes del Parque Natural de Sierra Nevada u otra ruta en el medio natural como podría ser ¿El caminito del Rey¿ en la provincia de Málaga.
7. Participación en la ruta ciclista organizada en defensa de la Vega de Granada. En Marzo, Abril o Mayo, dependiendo de la organización. Además, se colaborará en otras actividades relacionadas en torno a dicho evento.
8. Como actividades complementarias, contactaremos con diferentes asociaciones, entidades (cruz roja, etc.), deportistas de elite, gestores deportivos, asociaciones del Deporte Adaptado para el desarrollo de conferencias y charlas educativas de reanimación cardiovascular y otros temas relacionados con la salud.

9. Organización y/o colaboración en el desarrollo de diferentes ligas y competiciones deportivas internas y externas con otras instituciones deportivas, así como carreras solidarias.
10. Salida al parque Tico Medina para realizar actividades deportivas en el entorno natural cercano.
11. Celebración de carreras con fones solidarios, asociadas a ONG.
12. Visita a la facultad de ciencias de la actividad física y el deporte para el alumnado de la optativa de 2º de bachillerato

13. INDICADORES DE LOGRO E INFORMACIÓN PARA LA MEMORIA DE AUTOEVALUACIÓN

La siguiente rúbrica se completará por parte de los miembros del departamento a final de curso, y servirá como auto-reflexión de nuestra acción educativa, y como punto de partida para la programación del siguiente curso.

AUTOEVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN:

NIVELES DE VALORACIÓN: 1 (Bueno); 2 (Aceptable); 3 (Mejorable).

INDICADORES:

- ✓ Organización temporal eficaz de los contenidos a lo largo de cada trimestre.
- ✓ Realización de actividades encaminadas a la consecución de los objetivos propuestos.
- ✓ Vinculación de los contenidos con situaciones motivadoras para el alumnado.
- ✓ Eficiencia de las estrategias utilizadas para la animación a la lectura y el desarrollo de la comprensión y la expresión oral y escrita.
- ✓ Información a las familias de los programas y planes de atención a la diversidad y de los criterios de evaluación del Departamento. Organización flexible de los materiales y recursos.
- ✓ Coordinación docente coherente y lógica encaminada a la mejora del aprendizaje del alumnado.

14. MARCO LEGAL

A nivel estatal:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato
- Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional.

A nivel autonómico:

- Instrucción conjunta 13/2022, de 23 de junio, de la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que imparten Bachillerato para el curso 2022/2023.
- Orden 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.
- Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía.