

**PROGRAMACIÓN  
DIDÁCTICA DEL  
DEPARTAMENTO DE  
EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO 2022-2023**

**I.E.S. RIBERA DEL DUERO**

**ROA (BURGOS)**

## 0. Consideraciones previas.

### 0.1. Áreas y materias que dependen del departamento:

|  | 1ºESO         | 2ºESO     | 3ºESO     | 4ºESO     | BACH  |
|--|---------------|-----------|-----------|-----------|-------|
| Nº de grupos                           | 3             | 2         | 2         | 2         | 1     |
| Educación Física: nº de horas lectivas | 2 + 2 + 2 = 6 | 2 + 2 = 4 | 2 + 2 = 4 | 2 + 2 = 4 | 2 = 2 |

### 0.2. Profesorado que compone el departamento y distribución de los grupos.

El departamento está compuesto por dos profesores/as, uno en situación de destino definitivo a jornada completa y otro interino a media jornada.

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Pablo A. Rasero Martínez</b> | 1º ESO B y C, 2º ESO A y B, 3º ESO B,<br>1º bachillerato N y H, Jefatura del departamento |
| <b>Beatriz Arroyo Pinto</b>     | 1º A de E.S.O., 3º ESO A, 4º ESO BILINGÜE y 4º ESO NO BILINGUE                            |

### 0.3. Introducción

La educación basada en competencias permite definir los resultados del aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

La materia Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora; para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno: de este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos,

emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Asimismo, la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.

La competencia motriz evoluciona a lo largo de la vida de las personas y desarrolla la inteligencia para saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes del entorno.

Disfrutar de una adecuada competencia motriz permite al alumno (al ciudadano, en definitiva) disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar, siendo estas propias de las actividades físico-deportivas o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Para conseguir esa adecuada competencia, las acciones motrices que el alumno maneje deberán alcanzar un grado de complejidad significativamente mayor que el utilizado en Educación Primaria.

Entre los procesos implícitos en la conducta motriz hay que destacar el percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los actos motores; entre los conocimientos más destacables que se combinan con dichos procesos están, además de los correspondientes a las diferentes actividades físicas, los relacionados con la corporeidad, con el movimiento, con la salud, con los sistemas de mejora de las capacidades motrices, con las medidas preventivas y de seguridad ante riesgos o accidentes y con los usos sociales de la actividad física, entre otros; y entre las actitudes se encuentran las derivadas de la valoración y el sentimiento acerca de sus propias limitaciones y posibilidades, el disfrute de la práctica y la relación con los demás.

Las situaciones a las que responde una acción motriz, en un proceso de enseñanza y aprendizaje, suponen establecer entornos de características diferentes en los que la respuesta tiene, también, significados diferentes: en unos casos se tratará de conseguir un rendimiento, de resolver una realidad, en otros la ergonomía, la expresividad o la recreación.

En este sentido, la Educación Física contempla situaciones y contextos de aprendizaje variados: desde los que únicamente se trate de controlar los movimientos propios y conocer mejor las posibilidades personales, hasta otros en los que las acciones deben responder a estímulos externos variados y coordinarse con las actuaciones de compañeros o adversarios y en las que las características del medio

pueden ser cambiantes. La lógica interna de las situaciones o actividades motrices propuestas se convierte así en una herramienta imprescindible de la programación de la materia.

El objetivo principal de esta materia que es que el alumnado aprenda a realizar actividad física correctamente, y que ese aprendizaje resulte desde la propia práctica. En consecuencia, su adecuada orientación y control hacia la salud individual y colectiva, la intervención proporcionada de las capacidades físicas y coordinativas, así como la atención a los valores individuales y sociales con especial interés referidos a la gestión y ocupación del tiempo libre y el ocio, constituyen un elemento esencial y permanente de toda práctica física realizada en las etapas escolares.

Los niveles que la Educación Física plantea tienen que adecuarse al nivel de desarrollo de las alumnas y de los alumnos, teniendo siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto de la asignatura y que en esa conducta motriz deben quedar aglutinados tanto las intenciones de quien las realiza como los procesos que se pone en juego para realizarla. Se pretende proporcionar a las personas los recursos necesarios que les permitan llegar a un nivel de competencia motriz y a ser autónomas en su práctica de actividades físicas y una práctica regular. De este modo, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje se organizan en torno a cinco grandes ejes:

- ✓ Dominar las habilidades motoras y los patrones de movimiento necesarios para practicar un conjunto variado de actividades físicas.
- ✓ Comprender los conceptos, principios, estrategias y tácticas asociadas a los movimientos y aplicarlos en el aprendizaje y en la práctica de actividades físicas.
- ✓ Alcanzar y mantener una adecuada aptitud/condición física relacionada con la salud.
- ✓ Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno.
- ✓ Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el placer, la autosuperación, el desafío, la expresión personal y la interacción social.

Un aspecto que se hace imprescindible para conseguir los fines propuestos es que la práctica lleve aparejada la reflexión sobre lo que se está haciendo, el análisis de la situación y la toma de decisiones; también hay que incidir en la valoración de las actuaciones propias y ajenas y en la búsqueda de fórmulas de mejora: como resultado de este tipo de práctica se desarrolla la confianza para participar en diferentes actividades físicas y valorar estilos de vida saludables y activos.

Programación  
Didáctica del  
Área de  
EDUCACIÓN FÍSICA  
en 1º y 3º E.S.O.

## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| 1. Introducción: conceptualización y características de la materia.....  | 8  |
| 1.1. Fundamentación.....   | 8  |
| 1.2. Contribución de la materia al logro de los objetivos de la etapa.....   | 10 |
| 1.3. Contribución de la materia al desarrollo de las competencias clave.....   | 11 |
| 1.4. Los Saberes Básicos de la materia.....  | 13 |
| 2. Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales .....       | 14 |
| 3. Evaluación inicial.....   | 28 |
| 4. Criterios de evaluación e indicadores de logro: contenidos asociados.....   | 30 |
| 4.1. 1º ESO  |    |
| 4.1.1. Saberes básicos. Contenidos.....  | 30 |
| 4.1.2. Criterios de Evaluación. Vinculación con las competencias específicas y Descriptores operativos.....                | 33 |
| 4.1.3. Indicadores de logro.....   | 36 |
| 4.1.4. Situaciones de Aprendizaje. Temporalización.....  | 38 |
| 4.1.5. Vinculación de las Situaciones de aprendizaje, Saberes básicos, Criterios de evaluación e indicadores de logro..... | 41 |
| 4.2. 2º ESO  |    |
| 4.2.1. Saberes básicos. Contenidos.....  | 44 |
| 4.2.2. Criterios de Evaluación. Vinculación con las competencias específicas y Descriptores operativos.....                | 48 |
| 4.2.3. Indicadores de logro.....   | 50 |
| 4.2.4. Situaciones de Aprendizaje. Temporalización.....  | 53 |
| 4.2.5. Vinculación de las Situaciones de aprendizaje, Saberes básicos, Criterios de evaluación e indicadores de logro..... | 56 |
| 5. Contenidos transversales que se trabajan en educación física.....   | 61 |
| 6. Metodología didáctica.....  | 69 |
| 6.1. Metodologías Activas.....   | 69 |
| 6.2. Estrategias metodológicas.....  | 71 |
| 6.3. Técnicas y estilos de enseñanza.....  | 73 |
| 6.4. Papel de profesor.....  | 75 |
| 7. Materiales y recursos de desarrollo curricular.....   | 76 |
| 7.1. Instalaciones.....  | 76 |
| 7.2. Recursos materiales.....  | 76 |
| 7.3. Libro de texto y cuaderno de clase.....   | 76 |
| 7.4. Materiales y recursos digitales e informáticos.....   | 77 |

IES RIBERA DEL DUERO

|   |     |
|---|-----|
| 8. Planes de centro.....  | 77  |
| 8.1. Plan de lectura.....   | 77  |
| 8.2. Plan de atención a la diversidad.....  | 78  |
| 8.3. Plan de igualdad entre hombres y mujeres.....  | 82  |
| 9. Actividades extraescolares y complementarias.....  | 83  |
| 10. Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.....                                       | 86  |
| 10.1. En cada una de la evaluaciones.....   | 87  |
| 10.1.1. Procedimientos y estrategias de evaluación. Qué evaluar.....                              | 87  |
| 10.1.2. Tipos de evaluación.....  | 89  |
| 10.1.3. Instrumentos de evaluación.....   | 90  |
| 10.1.4. Criterios de calificación.....  | 91  |
| 10.1.5. Alumnos exentos del área de Educación Física.....   | 92  |
| 10.2. En la evaluación ordinaria de junio.....  | 93  |
| 10.3. En la evaluación extraordinaria de junio.....   | 93  |
| 10.4. Recuperación de la materia de los alumnos con la materia suspensa de cursos anteriores..... | 95  |
| 11. Atención a las diferencias individuales del alumnado. Planes de refuerzo y Recuperación.....  | 97  |
| 11.1. Adaptaciones curriculares.....  | 97  |
| 11.1.1. Adaptaciones curriculares de acceso.....  | 98  |
| 11.1.2. Adaptaciones curriculares no significativas.....  | 100 |
| 11.1.3. Adaptaciones curriculares significativas.....   | 101 |
| 11.2. Planes de refuerzo y recuperación.....  | 101 |
| 12. Secuencia de unidades temporales de programación.....   | 103 |
| 12.1. 1º ESO.....   | 105 |
| 12.2. 3º ESO.....   | 106 |
| 13. Evaluación de la programación didáctica.....  | 106 |
| 13.1. Evaluación de la programación didáctica e indicadores de logro.....                         | 107 |
| 13.2. Evaluación de la práctica docente e indicadores de logro.....                               | 108 |

# 1. INTRODUCCIÓN: CONCEPTUALIZACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA

## 1.1. *Fundamentación.*

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, ha introducido cambios que afectan a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. El Gobierno ha regulado esta etapa mediante el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

En nuestra comunidad el DECRETO 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Castilla y León publicado en el BOCYL nº 190 del viernes 30 de septiembre del mismo año, serán las dos principales normas de referencia para llevar a cabo dicha programación.

Tal y como se recoge en el Anexo II del RD 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, la Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje.

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

Desde esta materia se abordará la cuestión física con un enfoque amplio, que dé respuesta a las necesidades actuales y futuras del alumnado, tanto a nivel individual como colectivo. El conocimiento, cuidado y disfrute de su corporeidad estará en la base de nuestro quehacer, siendo una prioridad la promoción de la salud física y mental de



todos los ciudadanos, aprovechando las posibilidades que nos brinda la materia como pueden ser el control de las acciones motrices y de los aspectos perceptivos y decisionales de las mismas.

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

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

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

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

Por otro lado, esta materia contribuye a favorecer el desarrollo integral de las personas, puesto que contiene en su esencia las bases del conocimiento: el pensamiento, la acción y el sentimiento, estando presentes a lo largo de toda la enseñanza obligatoria.

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

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia será evaluado a través de los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los criterios de evaluación y los

saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa.

## **1.2. Contribución de la materia al logro de los objetivos de etapa**

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

Se contribuirá a que el alumnado sea respetuoso y tolerante, para conseguir una ciudadanía democrática, utilizando los recursos que la materia tiene a su alcance para lograr que la cooperación y la solidaridad se conviertan en su modo de vida, exponiendo sus puntos de vista y comprendiendo los del resto de sus compañeros, valorando la honestidad como un valor esencial, no solo en el ámbito deportivo, sino en cualquiera en el que tome partido.

A fin de lograr el desarrollo personal del alumnado, se fomentarán la disciplina y el esfuerzo, tanto individual como de equipo, mediante la práctica de diferentes actividades y ejercicios físicos, teniendo siempre presente la importancia de ser perseverantes, afrontando los errores como grandes oportunidades de aprendizaje que contribuyen a aumentar la capacidad de resiliencia, adquiriendo con ello una necesaria tolerancia a la frustración.

Valiéndonos de las características de la materia, podremos contribuir al desarrollo emocional, crítico, empático y proactivo de la personalidad del alumnado, potenciando que aprenda comportamientos igualitarios frente a cualquier causa de exclusión o inequidad, rechazando los prejuicios y la violencia, así como aprendiendo a resolver pacíficamente los conflictos ineludibles a la propia convivencia.

A lo largo de la etapa se potenciará que el alumnado conozca el funcionamiento de su propio cuerpo y el de los demás, aceptándolo tal como es, con las características individuales que lo hacen único; se abordará especialmente el respeto por la singularidad y la diferencia de todos los individuos. A través de la práctica de diferentes actividades físicas y deportivas, esta materia tiene la posibilidad de que el alumnado aprenda a promover y proteger su propia salud y la de su entorno, físico y social.

A través de Educación Física podemos ayudar a crear y fomentar un espíritu crítico respecto a las prácticas perjudiciales para la salud individual y colectiva, incluyendo a todos los seres vivos y prestando especial atención al cuidado del medio ambiente.

La evolución del conocimiento científico que rodea la materia hace imprescindible que el alumnado aprenda a utilizar con sentido crítico las fuentes de información a las que tiene acceso y que le ayudarán en su proceso de formación integral.

Contribuirá, mediante la diversidad de actividades físicas que comprende la materia, a dotarles de una visión global del mundo que los lleve a cuidarlo y respetarlo empezando por sí mismos, abarcando también las conductas sociales respecto a salud y consumo que incidan en la conservación y mejora del medio ambiente.

No se puede olvidar la capacidad expresiva y artística del ser humano, debiéndose potenciar desde diferentes niveles para contribuir de forma notoria a generar en el alumnado una riqueza de recursos y una sensibilidad ajustada a las nuevas demandas del siglo XXI.

### **1.3. Contribución de la materia al desarrollo de las competencias clave**

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

#### *Competencia en comunicación lingüística*

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

#### *Competencia plurilingüe*

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

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

Respecto a la competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería y sus descriptores operativos, será fundamental la búsqueda de una base científica en los principios que rigen la práctica de actividad física saludable; asimismo, la experimentación con el propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento necesita el

soporte del pensamiento científico, por ejemplo, para comprender y ajustar las respuestas o exigencias a lo perseguido y deseado.

### *Competencia digital*

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

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

La competencia personal, social y de aprender a aprender está en la base misma del concepto de la Educación Física. El alumnado debe lograr el autoconocimiento y la autoaceptación, atendiendo y haciendo frente a la variabilidad de las circunstancias personales, sociales y del medio en que se mueve, buscando su crecimiento personal y la fortaleza colectiva.

### *Competencia ciudadana*

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

### *Competencia emprendedora*

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

### *Competencia en conciencia y expresión culturales*

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

### **1.4. Los saberes básicos de la materia de Educación Física.**

Llamamos saberes básicos a los conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios del área y cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas.

Se organizan en seis bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las situaciones de aprendizaje exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes de distintas procedencias.

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

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

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

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

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

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

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

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

Se ha definido para cada una de las competencias clave un conjunto de descriptores operativos, partiendo de los diferentes marcos europeos de referencia existentes. Los descriptores operativos de las competencias clave constituyen, junto con los objetivos de la etapa, el marco referencial a partir del cual se concretan las competencias específicas de cada área, ámbito o materia.

Los descriptores operativos de las competencias clave son el marco de referencia a partir del cual se concretan las competencias específicas, convirtiéndose así éstas en un segundo nivel de concreción de las primeras, ahora sí, específicas para cada materia.

Las competencias específicas son los desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los contenidos de cada materia. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, los descriptores operativos de la etapa, y por otra, los contenidos de las materias y los criterios de evaluación. Las competencias específicas toman como referencia el conjunto de la etapa y se fijan para cada una de las materias.

En el caso de la materia Educación Física, se organizan en cinco ejes nucleares que se relacionan entre sí:

- \* La promoción y desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, conducente a mejorar la calidad de vida del alumnado basándose en la evidencia científica.

- \* Para ello, ayudará la realización de actividades físicas de diversa índole (deportivas, expresivas y recreativas) con diferentes lógicas internas, que le haga progresivamente más autónomo y que aumente su capacidad de superación, crecimiento y resiliencia frente a retos motores.

- \* En este marco es indispensable el trabajo del respeto hacia las emociones propias y colectivas que se ponen en juego durante la práctica de actividad física y deportiva, incorporando la diferencia como un valor añadido y aprendiendo a gestionar el éxito y el fracaso, además de rechazar las conductas antideportivas y contrarias a la convivencia.

- \* Íntimamente relacionado con la práctica física se encuentra el desarrollo de la cultura motriz y de la expresividad ligada al cuerpo y el movimiento a través de la práctica de actividades de variada naturaleza, valorando la diversidad cultural presente en las diferentes manifestaciones motrices.

- \* Para finalizar, la materia busca el desarrollo de un estilo de vida sostenible y responsable en la práctica físico-deportiva que contribuya a la conservación del medio ambiente.

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

IES RIBERA DEL DUERO

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

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad de la materia Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, los procesos de activación, los mecanismos de relajación, la educación postural, el cuidado e higiene del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios, y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz, la intencionalidad de mejora de sus capacidades o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas, sin dejar de lado la necesidad de su utilización para buscar, seleccionar y comunicar información relevante para su aprendizaje motriz.

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

| Competencias clave                            | Descriptores operativos  |
|---|--|
| CCL. Competencia en comunicación lingüística. | CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, signados, escritos o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento. |



|   |   |
|---|---|
|   | <p>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.</p>                     |
| CP. Competencia plurilingüe.  |   |
| STEM. Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. | <p>STEM1. Utiliza métodos inductivos, deductivos y lógicos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, selecciona y emplea diferentes estrategias para la resolución de problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.</p>   |
|   | <p>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 limitaciones de la ciencia.</p> |
|   | <p>STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para preservar la salud física y mental y el medio ambiente 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</p>  |
| CD. Competencia digital.  | <p>CD1. Realiza búsquedas avanzadas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionándolas de manera crítica y archivándolas para recuperar, referenciar y reutilizar dichas búsquedas con respeto a la propiedad intelectual.</p>   |
|   | <p>CD2. Gestiona y utiliza su propio entorno personal digital de aprendizaje permanente para construir nuevo 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 en cada ocasión.</p>  |
|   | <p>CD3. Participa, colabora e interactúa mediante herramientas y/o plataformas virtuales para comunicarse, trabajar</p>   |

|   |   |
|---|---|
|   | colaborativamente y compartir contenidos, datos e 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 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 las mismas.   |
| CPSAA. Competencia personal, social y de aprender a aprender. | CPSAA2. Conoce los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, para consolidar hábitos de vida saludable a nivel físico y mental.<br>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes. |
| CC. Competencia ciudadana.                                    |   |
| CE. Competencia emprendedora.                                 |   |
| CCEC. Competencia en conciencia y expresión culturales        |   |

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

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si fuera preciso y valorar finalmente el resultado.

El alumnado debe adquirir progresivamente una actitud de superación, tomando el error como parte del aprendizaje.

Es tan fundamental el análisis individual que haga de sus acciones como la ayuda recibida por sus compañeros en la toma de decisiones en las diferentes actividades planteadas.

Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición), con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes.

En relación con estos últimos, y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, *ultimate*, *lacrosse*, baloncesto, *tchoukball*, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, *pickleball*, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (*rounders*, *softball*, etc.), de blanco y diana (*boccia*, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (*skate*, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros).

Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa, el alumnado habrá participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

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

| Competencias clave  | Descriptores operativos  |
|---|--|
| CCL. Competencia en comunicación lingüística.                                   |  |
| CP. Competencia plurilingüe.  |  |
| STEM. Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. | STEM1. Utiliza métodos inductivos, deductivos y lógicos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, selecciona y emplea diferentes estrategias para la resolución de problemas analizando críticamente las |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.</p> <p>STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar y/o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y cooperativa, 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.</p>   |
| CD. Competencia digital.                                      |   |
| CPSAA. Competencia personal, social y de aprender a aprender. | <p>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.</p> <p>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.</p> <p>CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos meta-cognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.</p>  |
| CC. Competencia ciudadana.                                    |   |
| CE. Competencia emprendedora.                                 | <p>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 de valor.</p> <p>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.</p> |
| CCEC. Competencia en conciencia y expresión culturales        |   |

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

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. Dentro del plano personal, también conlleva la identificación de las emociones y sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estas y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal.

El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz.

Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, participar en las actividades con actitud colaborativa, respetar las normas, expresar propuestas, pensamientos y emociones, aprender de los demás, escuchar activamente y actuar con asertividad.

Como consecuencia de ello se 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, respetar las diferencias individuales, incluidas otras formas de pensar y comunicarse, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales, culturales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas.

Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición.

La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

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

| Competencias clave  | Descriptores operativos  |
|---|--|
| CCL. Competencia en comunicación lingüística.                                   | CCL1. Se expresa de forma oral, escrita o signada con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información y crear conocimiento, como para construir vínculos personales.  |
|   | 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 desterrando los usos discriminatorios de la lengua, así como los abusos de poder a través de la misma, para favorecer un uso no solo eficaz sino también ético del lenguaje. |
| CP. Competencia plurilingüe.  | 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.   |
| STEM. Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. |  |
| CD. Competencia digital.  |  |
| CPSAA. Competencia personal, social y de aprender a aprender.                   | 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.  |
|   | CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de los demás 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.   |
|  | CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos meta-cognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.  |
| CC. Competencia ciudadana.                             | CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos sociales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en diferentes contextos socio-institucionales.   |
|  | CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europeo, la Constitución española y los derechos humanos y del niño, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial. |
|  | CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando sus propios juicios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa, y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.   |
| CE. Competencia emprendedora.                          | .   |
| CCEC. Competencia en conciencia y expresión culturales | CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones de manera creativa y abierta. Desarrolla la autoestima, la creatividad y el sentido de pertenencia a través de la expresión cultural y artística, con empatía y actitud colaborativa.   |

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria.

Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace, ponderando el trabajo colaborativo e incorporando las experiencias de los demás a su aprendizaje; contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia.

Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folclore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros.

Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes).

Además, en esta etapa, estos contenidos podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconden intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la competición sana.

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

| <b>Competencias clave</b>                     | <b>Descriptores operativos</b>   |
|---|--|
| CCL. Competencia en comunicación lingüística. | CCL1. Se expresa de forma oral, escrita o signada con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar |



|   |   |
|---|---|
|   | información y crear conocimiento, como para construir vínculos personales.  |
| CP. Competencia plurilingüe.  |   |
| STEM. Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. |   |
| CD. Competencia digital.  |   |
| CPSAA. Competencia personal, social y de aprender a aprender.                   | CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de los demás 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.   |
| CC. Competencia ciudadana.  | CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europeo, la Constitución española y los derechos humanos y del niño, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial. |
|   | CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando sus propios juicios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa, y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.   |
| CE. Competencia emprendedora.   |   |
| CCEC. Competencia en conciencia y expresión culturales                          | CCEC1. Conoce, aprecia críticamente, respeta y promueve los aspectos esenciales del patrimonio cultural y artístico de cualquier época, valorando la libertad de expresión y el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística, para construir su propia identidad.   |
|   | CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio a través de sus lenguajes y elementos técnicos, en cualquier medio o soporte.  |
|   | CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones de manera creativa y abierta. Desarrolla la autoestima, la  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>creatividad y el sentido de pertenencia a través de la expresión cultural y artística, con empatía y actitud colaborativa.</p>   |
|  | <p>CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios/soportes y técnicas fundamentales plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras y corporales para crear productos artísticos y culturales a través de la interpretación, ejecución, improvisación y composición musical. Identifica las oportunidades de desarrollo personal, social y económico que le ofrecen.</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 colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.**

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local, para contribuir a la sostenibilidad a escala global.

Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo.

Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio, analizando los problemas surgidos y buscando posibles soluciones desde el trabajo colaborativo.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el *crossfit*, el patinaje, el *skate*, el *parkour* o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro.

En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos),

hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

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

| Competencias clave  | Descriptores operativos  |
|---|--|
| CCL. Competencia en comunicación lingüística.                                   |  |
| CP. Competencia plurilingüe.  |  |
| STEM. Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. | 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 limitaciones de la ciencia. |
|   | STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para preservar la salud física y mental y el medio ambiente 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.   |
| CD. Competencia digital.  |  |
| CPSAA. Competencia personal, social y de aprender a aprender.                   |  |
| CC. Competencia ciudadana.  | CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecoddependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, consciente y motivadamente, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.   |
| CE. Competencia emprendedora.   | CE1. Analiza necesidades, oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, cultural y económico.</p> <p>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.</p> |
| CCEC. Competencia en conciencia y expresión culturales |   |

|                          | CCL                      |                          |                          |      |      | CP  |                          |     | STEM                     |                          |                          |       |                          | CD                       |                          |                          |     |     | CPSAA                    |                          |                          |                          |                          | CC                       |                          |                          |                          | CE                       |     |                          |                          | CCEC                     |                          |       |  |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------|------|-----|--------------------------|-----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----|-----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------|--|
|                          | CCL1                     | CCL2                     | CCL3                     | CCL4 | CCL5 | CP1 | CP2                      | CP3 | STEM1                    | STEM2                    | STEM3                    | STEM4 | STEM5                    | CD1                      | CD2                      | CD3                      | CD4 | CD5 | CPSAA1                   | CPSAA2                   | CPSAA3                   | CPSAA4                   | CPSAA5                   | CC1                      | CC2                      | CC3                      | CC4                      | CE1                      | CE2 | CE3                      | CCEC1                    | CCEC2                    | CCEC3                    | CCEC4 |  |
| Competencia Específica 1 |                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |      |      |     |                          |     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |     | <input type="checkbox"/> |                          | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |     |                          |                          |                          |                          |       |  |
| Competencia Específica 2 |                          |                          |                          |      |      |     |                          |     | <input type="checkbox"/> |                          | <input type="checkbox"/> |       |                          |                          |                          |                          |     |     | <input type="checkbox"/> |                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |                          |                          |                          |                          |       |  |
| Competencia Específica 3 | <input type="checkbox"/> |                          |                          |      |      |     | <input type="checkbox"/> |     |                          |                          |                          |       |                          |                          |                          |                          |     |     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |                          |     |                          |                          | <input type="checkbox"/> |                          |       |  |
| Competencia Específica 4 | <input type="checkbox"/> |                          |                          |      |      |     |                          |     |                          |                          |                          |       |                          |                          |                          |                          |     |     |                          | <input type="checkbox"/> |                          |                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |                          |     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |       |  |
| Competencia Específica 5 |                          |                          |                          |      |      |     |                          |     | <input type="checkbox"/> |                          |                          |       | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |     |     |                          |                          |                          |                          |                          |                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          | <input type="checkbox"/> |     |                          |                          |                          |                          |       |  |

### 3. EVALUACIÓN INICIAL

La evaluación inicial y diagnóstica permite conocer el punto de partida del alumnado en cuanto a conocimientos, expectativas, experiencias previas y competencias ya adquiridas.

Además, aporta información al profesor para diseñar la intervención a largo plazo del proceso, ajustarlo a la zona de desarrollo individual del alumnado y contextualizarlo.

Esta evaluación es el paso inicial necesario para personalizar el entorno de aprendizaje para cada alumno o alumna.

#### Objetivo de la evaluación inicial

Con la evaluación inicial se buscará:

- ✓ Que el/la alumno/a conozca cómo se encuentra en los diferentes ámbitos de la materia.
- ✓ Que el profesor tenga un conocimiento inicial de las actitudes, aptitudes, conocimientos y competencias de cada uno de sus alumnos/as.

### **Instrumentos de evaluación inicial**

**1. Cuestionario de información inicial.** En este cuestionario sobre hábitos saludables, hobbies, actividad física, etc.

**2. Juegos y deportes.** En los primeros días se practicarán pequeños juegos y situaciones reducidas de deportes para ir viendo cómo se desenvuelven los alumnos en ellos

**3. Pruebas físicas.** Se valorará la condición física de los alumnos/as con la realización de varios test estandarizados: Test de Course Navette, test de salto vertical, test de Wells, test de 6x9, test fuerza-resistencia abdominal y test de flexiones de brazos.

**4. Cuestionario de conocimientos.** Se llevará a cabo una pequeña prueba escrita para conocer los conocimientos sobre deportes en general y conceptos de la asignatura de E.F.

### **Criterios de valoración y calificación**

Los datos obtenidos se irán recogiendo en una ficha de evaluación inicial, tanto del profesor (**heteroevaluación**) como del alumno. (**autoevaluación**)

**Ficha de evaluación inicial del alumno:** En ella el alumno contestará un cuestionario sobre hábitos saludables, hobbies, actividad física, etc. e irá recogiendo los datos de las pruebas físicas realizadas.

Una vez registrados todos estos datos, los comparará con los valores recogidos en tablas estandarizadas de valoración de test físicos y deberán realizar una valoración-análisis personal sobre su estado físico. En dicho análisis deberán señalar cuáles creen que sus puntos fuertes y qué aspectos deben mejorar a lo largo del curso.

**Ficha de evaluación inicial del profesor:** En ella el profesor recogerá todos los datos significativos obtenidos con los distintos instrumentos de evaluación.

Los resultados obtenidos en las distintas pruebas no tendrán una valoración cuantitativa para establecer una nota de calificación, si no que servirán para llevar a cabo una valoración cualitativa del nivel conceptual, procedimental y actitudinal del alumno/a.

## 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO: CONTENIDOS ASOCIADOS

### 4.1. 1º ESO

#### 4.1.1. Saberes básicos: Contenidos

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

###### A.1. Salud física.

A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.

A.1.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.

A.1.3. Alimentación saludable.

A.1.4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias y su aplicación.

A.1.5. Musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento.

A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico.

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

A.1.8. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.

###### A.2. Salud social.

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

A.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz.

A.2.3. Desarrollo de actitudes preventivas.

###### A.3. Salud mental.

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

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

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

A.3.3. Trastornos alimenticios.

A.3.4. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.

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

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

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

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

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

B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.

B.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices:

B.6.1. Indumentaria, calzado deportivo y ergonomía.

B.6.2. Medidas de seguridad.

B.6.3. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

B.7. Actuaciones básicas en accidentes deportivos:

B.7.1. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.

B.7.2. Soporte vital básico (SVB).

B.7.3. Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer).

B. 7.4. Protocolo 112.

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

### C.1 Toma de decisiones:

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.

C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

C.1.3. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.

C.1.4. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.

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 y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.

### C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica:

C.2.1. Integración del esquema corporal;

C.2.2. Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.

C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas y su aplicación práctica.

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

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

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

### D.1. Gestión emocional:

D.1.1. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.

D.1.2. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.



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

D.3. Respeto a las reglas:

D.3.1. Las reglas de juego como elemento de integración social.

D.3.2. Funciones de arbitraje deportivo.

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

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

E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.

E.2. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.

E.3. Usos comunicativos de la corporalidad:

E.3.1. Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.

E.3.2. Técnicas de interpretación.

E.4. Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

E.5. Deporte y perspectiva de género: Presencia y relevancia de figuras del deporte masculinas y femeninas.

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

F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.

F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.

F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (*parkour*, *skate* u otras manifestaciones similares).

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.

F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.

F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

F.7. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

F.8. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

### **4.1.2. Criterios de evaluación. Vinculación con las Competencias específicas y Descriptores operativos.**

#### *Competencia específica 1*

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

1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos subjetivos sencillos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)

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

1.4 Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)

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

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

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

1.8 Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)

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

### *Competencia específica 2*

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

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

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

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

### *Competencia específica 3*

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

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

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica frente a los estereotipos, las

actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)

#### *Competencia específica 4*

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

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

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

#### *Competencia específica 5*

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

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

### **4.1.3. Indicadores de logro**

1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen...)
2. Utiliza los canales telemáticos establecidos (aula virtual y teams) para la recepción y entrega de las actividades y trabajos encomendados.
3. Conoce la importancia del calentamiento y sus partes y reproduce un calentamiento general.
4. Conoce las capacidades físicas básicas y las identifica en diferentes actividades físico-deportivas.

IES RIBERA DEL DUERO

5. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas.
6. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
7. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
8. Conoce y aplica los fundamentos beneficiosos que una actividad física saludable tiene sobre el desarrollo y funcionamiento del cuerpo.
9. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida y la salud.
10. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas y motrices respecto a su nivel de partida.
11. Muestra actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
12. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas de los juegos con palas e indiacas, respetando las reglas y normas establecidas por los participantes.
13. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
14. Adapta los fundamentos técnicos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o colaboración-oposición.
15. Conoce y los aspectos técnicos y reglamentarios básicos para la práctica del floorball, baloncesto y balonmano.
16. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas del foorball, baloncesto y balonmano, respetando las reglas y normas establecidas.
17. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas (floorball, baloncesto y balonmano).
18. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
19. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas.
20. Asume su papel y sus responsabilidades dentro del juego en equipo para la consecución de los objetivos.

21. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
22. Reconoce los distintos tipos de rutas y senderos, su dificultad, distancia y duración, interpretando sus paneles explicativos y según su balización.
23. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
24. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
25. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
26. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
27. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
28. Muestra actitudes de respeto hacia sus compañeros, valorando su esfuerzo con independencia de su nivel de destreza.

#### **4.1.4. Situaciones de aprendizaje. Temporalización**

Según establece el RD 217/2022 La adquisición y el desarrollo de las competencias clave del Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, que se concretan en las competencias específicas de cada materia o ámbito de la etapa, se verán favorecidos por metodologías didácticas que reconozcan al alumnado como agente de su propio aprendizaje.

Para ello es imprescindible la implementación de propuestas pedagógicas que, partiendo de los centros de interés de los alumnos y alumnas, les permitan construir el conocimiento con autonomía y creatividad desde sus propios aprendizajes y experiencias. Las situaciones de aprendizaje representan una herramienta eficaz para integrar los elementos curriculares de las distintas materias o ámbitos mediante tareas y actividades significativas y relevantes para resolver problemas de manera creativa y cooperativa, reforzando la autoestima, la autonomía, la reflexión crítica y la responsabilidad.

Dichas situaciones deben estar bien contextualizadas y ser respetuosas con las experiencias del alumnado y sus diferentes formas de comprender la realidad.

IES RIBERA DEL DUERO

Asimismo, deben estar compuestas por tareas complejas cuya resolución conlleve la construcción de nuevos aprendizajes. Con estas situaciones se busca ofrecer al alumnado la oportunidad de conectar y aplicar lo aprendido en contextos cercanos a la vida real. Así planteadas, las situaciones constituyen un componente que, alineado con los principios del Diseño universal para el aprendizaje, permite aprender a aprender y sentar las bases para el aprendizaje a lo largo de la vida, fomentando procesos pedagógicos flexibles y accesibles que se ajusten a las necesidades, las características y los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado. El diseño de estas situaciones debe suponer la transferencia de los aprendizajes adquiridos por parte del alumnado, posibilitando la articulación coherente y eficaz de los distintos conocimientos, destrezas y actitudes propios de esta etapa.

Las situaciones deben partir del planteamiento de unos objetivos claros y precisos que integren diversos saberes básicos. Además, deben proponer tareas o actividades que favorezcan diferentes tipos de agrupamientos, desde el trabajo individual al trabajo en grupos, permitiendo que el alumnado asuma responsabilidades personales y actúe de forma cooperativa en la resolución creativa del reto planteado. Su puesta en práctica debe implicar la producción y la interacción verbal e incluir el uso de recursos auténticos en distintos soportes y formatos, tanto analógicos como digitales. Las situaciones de aprendizaje deben fomentar aspectos relacionados con el interés común, la sostenibilidad o la convivencia democrática, esenciales para que el alumnado sea capaz de responder con eficacia a los retos del siglo XXI

Las situaciones de aprendizaje deberán partir de experiencias previas, estar convenientemente contextualizadas y ser muy respetuosas con el proceso de desarrollo integral del alumnado en todas sus dimensiones, teniendo en cuenta sus potencialidades, intereses y necesidades, así como las diferentes formas de comprender la realidad en cada momento de la etapa.

Las situaciones de aprendizaje deben plantear un reto o problema de cierta complejidad en función de la edad y el desarrollo del alumnado, cuya resolución creativa implique la movilización de manera integrada de los saberes básicos (**conocimientos, destrezas y actitudes**), a partir de la realización de distintas tareas y actividades.

El planteamiento deberá ser claro y preciso en cuanto a los objetivos que se espera conseguir y los saberes básicos que hay que movilizar. El escenario de desarrollo estará bien definido y facilitará la interacción entre iguales, para que el alumnado pueda asumir responsabilidades individuales y trabajar en equipo en la resolución del reto planteado, desarrollando una actitud cooperativa y aprendiendo a resolver de manera adecuada los posibles conflictos que puedan surgir.

Estas situaciones favorecerán la transferencia de los aprendizajes adquiridos a la resolución de un problema de la realidad cotidiana del alumnado, en función de su progreso madurativo.

En su diseño, se debe facilitar el desarrollo progresivo de un enfoque crítico y reflexivo, así como el abordaje de aspectos relacionados con el interés común, la sostenibilidad, el respeto a la diferencia o la convivencia, iniciándose en el diálogo y la búsqueda de consenso.

De igual modo, se deben tener en cuenta las condiciones personales, sociales o culturales de niños y niñas, para detectar y dar respuesta a los elementos que pudieran generar exclusión.

| Evaluación           | Situaciones de aprendizaje                         | sesiones |
|----------------------|--|----------|
| <b>1º evaluación</b> | Valoración de la condición física: test de control | 3        |
|                      | Condición física y salud I.                        | 12       |
|                      | Habilidades motrices y destrezas gimnásticas I     | 8        |
| <b>2º evaluación</b> | Ritmo y expresión I                                | 8        |
|                      | La actividad física y la salud                     | 2        |
|                      | Atletismo I: carreras                              | 4        |
|                      | Juegos de stick: floorball                         | 6        |
| <b>3º evaluación</b> | Baloncesto I                                       | 8        |
|                      | Balonmano I  | 8        |
|                      | Actividades en el medio natural I: senderismo      | 4        |
|                      | Juegos recreativos-alternativos: palas e indiacá   | 4        |
|                      | Test de condición física                           | 2        |



### 4.1.5. Vinculación de Situaciones de aprendizaje, Saberes básicos, Criterios de evaluación e Indicadores de logro.

| Situaciones de aprendizaje                            | Saberes básicos  | Criterios de evaluación  | Indicadores de logro  |
|---|--|--|---|
| Valoración de la condición física:<br>test de control | A.3.1.<br>B.3.<br>B.4.<br>B.5.<br>D.1.   | 1.1.<br>1.5.<br>2.3.<br>2.1.<br>1.8.<br>1.9.<br>2.4.   | 1<br>2<br>4<br>7<br>9<br>11<br>28                           |
| Condición física y salud I                            | A.1.2.<br>A.1.6.<br>A.2.<br>A.3.1.<br>A.3.2.<br>A.3.3.<br>B.1.<br>B.3.<br>B.4.<br>B.5.<br>C.1.1.<br>C.3.<br>C.6.<br>D.1.<br>D.2.<br>D.3.<br>D.4.<br>F.1. | 1.1.<br>1.2.<br>1.3.<br>1.4.<br>1.5.<br>1.6.<br>1.7.<br>1.8.<br>1.9.<br>2.1.<br>2.2.<br>2.3.<br>2.4.<br>3.1.<br>3.2.<br>3.3.<br>4.2. | 1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9<br>10<br>11<br>28 |
| Habilidades motrices y destrezas<br>gimnásticas I     | A.1.5.<br>A.2.2.<br>A.3.1.<br>A.3.2.<br>B.3.<br>B.4.<br>C.1.1.<br>C.2.<br>C.3.<br>C.4.<br>C.5.<br>C.6.<br>D.1.2.   | 1.1.<br>1.4.<br>1.5.<br>1.7.<br>1.8.<br>1.9.<br>2.1.<br>2.2.<br>2.3.<br>2.4.<br>3.1.<br>3.2.<br>3.3.                                 | 1<br>2<br>4<br>5<br>6<br>10<br>11<br>28                     |

IES RIBERA DEL DUERO

|                                | D.4.<br>E.5.   | 4.2.   |  |
|--------------------------------|--|--|--|
| Ritmo y expresión I            | A.2.2.<br>A.3.1.<br>A.3.2.<br>A.3.3.<br>C.2.<br>E.1.<br>E.2.<br>E.3.1.<br>E.4.<br>E.5.                                       | 1.1.<br>1.4.<br>1.5.<br>1.7.<br>1.8.<br>1.9.<br>2.1.<br>2.3.<br>2.4.<br>3.1.<br>3.2.<br>3.3.<br>4.3.         | 11<br>26<br>27<br>28   |
| La actividad física y la salud | A.1.1.<br>A.1.2.<br>A.1.8.<br>A.2.1.<br>A.3.1.<br>A.3.2.<br>A.3.3.<br>B.3.<br>B.5.<br>B.6.B.7.                               | 1.1.<br>1.2.<br>1.3.<br>1.4.<br>1.5.<br>1.6.<br>1.8.<br>1.9.   | 1<br>2<br>8<br>9   |
| Juegos de stick: floorball     | A.2.2.<br>A.3.1.<br>A.3.2.<br>A.3.3.<br>B.1.<br>C.1.<br>C.2.<br>C.3.<br>C.4.<br>C.6.<br>D.1.<br>D.2.<br>D.3.<br>D.4.<br>E.5. | 1.1.<br>1.4.<br>1.5.<br>1.7.<br>1.8.<br>1.9.<br>2.1.<br>2.2.<br>2.3.<br>2.4.<br>3.1.<br>3.2.<br>3.3.<br>4.2. | 1<br>2<br>10<br>11<br>13<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>19<br>20<br>21<br>22 |
| Atletismo I : carreras         | A.3.1.<br>A.3.2.<br>A.3.3.<br>B.1.   | 1.1.<br>1.4.<br>1.5.<br>1.7.   | 1<br>2<br>10<br>11   |

IES RIBERA DEL DUERO

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | B.3.<br>B.4.<br>C.1.1.<br>C.4.<br>C.6.<br>D.1.<br>D.3.<br>D.4.   | 1.8.<br>1.9.<br>2.1.<br>2.2.<br>2.3.<br>2.4.<br>3.1.<br>3.2.<br>3.3.<br>4.2.                                 | 13<br>28   |
| Baloncesto I                                   | A.2.2.<br>A.3.1.<br>A.3.2.<br>A.3.3.<br>B.1.<br>C.1.<br>C.2.<br>C.3.<br>C.4.<br>C.6.<br>D.1.<br>D.2.<br>D.3.<br>D.4.<br>E.5. | 1.1.<br>1.4.<br>1.5.<br>1.7.<br>1.8.<br>1.9.<br>2.1.<br>2.2.<br>2.3.<br>2.4.<br>3.1.<br>3.2.<br>3.3.<br>4.2. | 1<br>2<br>10<br>11<br>13<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>19<br>20<br>21<br>22 |
| Balonmano I                                    | A.2.2.<br>A.3.1.<br>A.3.2.<br>A.3.3.<br>B.1.<br>C.1.<br>C.2.<br>C.3.<br>C.4.<br>C.6.<br>D.1.<br>D.2.<br>D.3.<br>D.4.<br>E.5. | 1.1<br>1.4.<br>1.5.<br>1.7.<br>1.8.<br>1.9.<br>2.1.<br>2.2.<br>2.3.<br>2.4.<br>3.1.<br>3.2.<br>3.3.<br>4.2   | 1<br>2<br>10<br>11<br>13<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>19<br>20<br>21<br>22 |
| Actividades en el medio natural:<br>senderismo | B.6.<br>C.3.<br>C.4.<br>C.5.   | 1.3.<br>1.4.<br>1.5.<br>1.6.   | 1<br>2<br>11<br>22   |

IES RIBERA DEL DUERO

|  |        |      |    |
|--|--------|------|----|
|  | C.6.   | 1.7. | 23 |
|  | D.1.   | 1.8. | 24 |
|  | F.1.   | 1.9. | 25 |
|  | F.2.   | 2.1. | 28 |
|  | F.3.   | 2.2. |    |
|  | F.4.   | 2.3. |    |
|  | F.6.   | 2.4. |    |
|  | F.7.   | 3.1. |    |
|  | 7.8.   | 3.2. |    |
|  |        | 3.3. |    |
|  |        | 4.2. |    |
|  |        | 5.1. |    |
|  |        | 5.2. |    |
| Juegos recreativos-alternativos:<br>Palas e Indiacas | A.3.1. | 1.1. | 1  |
|  | A.3.2. | 1.4. | 2  |
|  | A.3.3. | 1.5. | 11 |
|  | B.1.   | 1.7. | 12 |
|  | B.3.   | 1.8. | 13 |
|  | C.1.1. | 1.9. | 14 |
|  | C.1.3. | 2.1. | 24 |
|  | C.1.4. | 2.2. | 25 |
|  | C.4.   | 2.3. | 28 |
|  | C.6.   | 2.4. |    |
|  | D.1.   | 3.1. |    |
|  | D.2.   | 3.2. |    |
|  | D.3.   | 3.3. |    |
|  | D.4.   | 4.1. |    |
|  | F.2.   | 4.2. |    |
|  | F.7.   | 5.1. |    |

## 4.2. 3º ESO

### 4.2.1. Saberes básicos: Contenidos

#### A. Vida activa y saludable.

##### A.1. Salud física

A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.

A.1.2. Autorregulación del entrenamiento.

A.1.3. Alimentación saludable. Balance energético y actividad física.

A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.

IES RIBERA DEL DUERO

A.1.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

A.1.6. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico.

A.1.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

A.2. Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte.

A.3. Salud mental:

A.3.1. Exigencias y presiones de la competición.

A.3.2. Práctica de técnicas de respiración y relajación.

A.3.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.

A.3.4. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).

A.3.5. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

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

B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.

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

B.3. Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física

B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.

B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.

B.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.

B.6.1. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros).

B.6.2. Medidas colectivas de seguridad.

B.6.3. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

B.7. Actuaciones críticas ante accidentes.

B.7.1. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).

B.7.2. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

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

C.1. Toma de decisiones:

C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

C.1.3. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.

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

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.

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

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

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

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

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.**

D.1. Autorregulación emocional:

IES RIBERA DEL DUERO

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

D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

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

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

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

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

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

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

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

E.4. Deporte y perspectiva de género:

E.4.1. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros).

E.4.2. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.

E.4.3. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

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

F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.

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

F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares)

F.4. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad

F.5. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física

F.6. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

F.7. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

## **4.2.2 Criterios de evaluación. Vinculación con las Competencias específicas y Descriptores operativos.**

### *Competencia específica 1*

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

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

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

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

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

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

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



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

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

### *Competencia específica 2*

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

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

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

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

### *Competencia específica 3*

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

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

tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)

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

#### *Competencia específica 4*

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

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

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

#### *Competencia específica 5*

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

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

### **4.2.3. Indicadores de logro**

1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos
3. Conoce el aparato locomotor y sus partes: sistema óseo, articular y muscular
4. Asocia los sistemas metabólicos aeróbicos y anaeróbicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física
5. Conoce y relaciona los cambios y adaptaciones de los sistemas orgánicos con la actividad física sistemática, así como, su influencia sobre la salud y los riesgos derivados del sedentarismo y hábitos no saludables
6. Conoce y adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de la capacidad de resistencia y los diferentes factores de la condición física
7. Conoce y aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física, así como los valores estándar acordes a su edad de desarrollo
8. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos y sistemas de entrenamiento básicos para su desarrollo
9. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades
10. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones
11. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida
12. Muestra actitudes de trabajo, autosuperación y esfuerzo como medio para la mejora de sus capacidades físicas
13. Conoce la estructura y partes de una sesión de actividad física, así como qué tipos de actividades se realizan de acuerdo al objetivo perseguido
14. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual
15. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las capacidades físicas y habilidades motrices

16. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas y habilidades motrices respecto a su nivel de partida
17. Muestra actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación ante la ejecución de las actividades gimnásticas propuestas, así como de la técnica correcta en el paso de vallas
18. Conoce y aplica en el juego los aspectos técnicos y reglamentarios básicos para la práctica del bádminton, tanto en individuales como en el juego por parejas
19. Ejecuta y aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas del bádminton, respetando las reglas y normas establecidas
20. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado
21. Describe la forma correcta de realizar los movimientos implicados en la ejecución técnica de los golpes básicos del bádminton
22. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja respecto del contrario en la disputa de un partido de bádminton
23. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en el juego real del bádminton
24. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción
25. Reflexiona sobre los puntos débiles y fuertes del contrario de acuerdo a las situaciones resueltas, valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares
26. Conoce y aplica en el juego los aspectos técnicos y reglamentarios básicos para la práctica del baloncesto y balonmano
27. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de situaciones de juego en la práctica del baloncesto y balonmano
28. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en la práctica de situaciones de juego real del baloncesto y balonmano
29. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción
30. Reflexiona sobre las situaciones resueltas con éxito o fracaso en el juego, valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares
31. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador

32. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y mostrando actitudes deportivas y de compañerismo
33. Muestra respeto por las normas establecidas y el juego limpio
34. Asume sus responsabilidades dentro del juego colectivo en equipo para la consecución de los objetivos
35. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza de cada uno
36. Conoce y practica juegos autóctonos como el bolo ribereño y la tuta, de acuerdo a sus normas
37. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación y rastreo, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades
38. Respeta el entorno, tanto natural como urbano, y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas
39. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida nocivos relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual
40. Identifica las características de las actividades físico-deportivas en la naturaleza que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás
41. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno
42. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades físicas en la naturaleza desarrolladas
43. Colabora en el diseño y la realización de bailes, danzas y montajes coreográficos, adaptando su ejecución a la de sus compañeros
44. Aporta ideas basadas en la improvisación como medio de comunicación y expresión espontánea, como forma de construir un montaje coreográfico en grupo
45. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás

#### **4.2.4. Situaciones de aprendizaje: Temporalización**

Según establece el RD 217/2022, la adquisición y el desarrollo de las competencias clave del Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica,

que se concretan en las competencias específicas de cada materia o ámbito de la etapa, se verán favorecidos por metodologías didácticas que reconozcan al alumnado como agente de su propio aprendizaje.

Para ello es imprescindible la implementación de propuestas pedagógicas que, partiendo de los centros de interés de los alumnos y alumnas, les permitan construir el conocimiento con autonomía y creatividad desde sus propios aprendizajes y experiencias. Las situaciones de aprendizaje representan una herramienta eficaz para integrar los elementos curriculares de las distintas materias o ámbitos mediante tareas y actividades significativas y relevantes para resolver problemas de manera creativa y cooperativa, reforzando la autoestima, la autonomía, la reflexión crítica y la responsabilidad.

Dichas situaciones deben estar bien contextualizadas y ser respetuosas con las experiencias del alumnado y sus diferentes formas de comprender la realidad. Asimismo, deben estar compuestas por tareas complejas cuya resolución conlleve la construcción de nuevos aprendizajes. Con estas situaciones se busca ofrecer al alumnado la oportunidad de conectar y aplicar lo aprendido en contextos cercanos a la vida real. Así planteadas, las situaciones constituyen un componente que, alineado con los principios del Diseño universal para el aprendizaje, permite aprender a aprender y sentar las bases para el aprendizaje a lo largo de la vida, fomentando procesos pedagógicos flexibles y accesibles que se ajusten a las necesidades, las características y los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado. El diseño de estas situaciones debe suponer la transferencia de los aprendizajes adquiridos por parte del alumnado, posibilitando la articulación coherente y eficaz de los distintos conocimientos, destrezas y actitudes propios de esta etapa.

Las situaciones deben partir del planteamiento de unos objetivos claros y precisos que integren diversos saberes básicos. Además, deben proponer tareas o actividades que favorezcan diferentes tipos de agrupamientos, desde el trabajo individual al trabajo en grupos, permitiendo que el alumnado asuma responsabilidades personales y actúe de forma cooperativa en la resolución creativa del reto planteado. Su puesta en práctica debe implicar la producción y la interacción verbal e incluir el uso de recursos auténticos en distintos soportes y formatos, tanto analógicos como digitales. Las situaciones de aprendizaje deben fomentar aspectos relacionados con el interés común, la sostenibilidad o la convivencia democrática, esenciales para que el alumnado sea capaz de responder con eficacia a los retos del siglo XXI.

Las situaciones de aprendizaje deberán partir de experiencias previas, estar convenientemente contextualizadas y ser muy respetuosas con el proceso de desarrollo integral del alumnado en todas sus dimensiones, teniendo en cuenta sus

potencialidades, intereses y necesidades, así como las diferentes formas de comprender la realidad en cada momento de la etapa.

Las situaciones de aprendizaje deben plantear un reto o problema de cierta complejidad en función de la edad y el desarrollo del alumnado, cuya resolución creativa implique la movilización de manera **integrada de los saberes básicos (conocimientos, destrezas y actitudes)**, a partir de la realización de distintas tareas y actividades.

El planteamiento deberá ser claro y preciso en cuanto a los objetivos que se espera conseguir y los saberes básicos que hay que movilizar. El escenario de desarrollo estará bien definido y facilitará la interacción entre iguales, para que el alumnado pueda asumir responsabilidades individuales y trabajar en equipo en la resolución del reto planteado, desarrollando una actitud cooperativa y aprendiendo a resolver de manera adecuada los posibles conflictos que puedan surgir.

Estas situaciones favorecerán la transferencia de los aprendizajes adquiridos a la resolución de un problema de la realidad cotidiana del alumnado, en función de su progreso madurativo.

En su diseño, se debe facilitar el desarrollo progresivo de un enfoque crítico y reflexivo, así como el abordaje de aspectos relacionados con el interés común, la sostenibilidad, el respeto a la diferencia o la convivencia, iniciándose en el diálogo y la búsqueda de consenso.

De igual modo, se deben tener en cuenta las condiciones personales, sociales o culturales de niños y niñas, para detectar y dar respuesta a los elementos que pudieran generar exclusión.

Como se muestra en la siguiente tabla, se organizan los contenidos distribuidos a lo largo del curso y en los diferentes trimestres y número de sesiones que se emplearán, según las situaciones de aprendizaje que se quieren lograr.

| Evaluación    | Situaciones de aprendizaje                   | sesiones |
|---------------|--|----------|
| 1º evaluación | Presentación y test de condición física      | 3        |
|               | Condición física y salud III.                | 12       |
|               | Gimnasia artística y deportiva I             | 8        |
| 2º evaluación | Ritmo y expresión III                        | 8        |
|               | La actividad física y los sistemas orgánicos | 2        |

|                      |  |   |
|----------------------|--|---|
|                      | Bádminton II                                 | 6 |
|                      | Atletismo III: Carreras de vallas            | 4 |
| <b>3º evaluación</b> | Baloncesto II                                | 8 |
|                      | Balonmano II                                 | 8 |
|                      | Actividades en el medio natural III: rastreo | 4 |
|                      | Juegos y deportes tradicionales              | 4 |
|                      | Test de condición física                     | 2 |

#### 4.2.5. Vinculación de Situaciones de aprendizaje, Saberes básicos, Criterios de evaluación e Indicadores de logro.

| Situaciones de aprendizaje              | Saberes básicos | Criterios de evaluación | Indicadores de logro |
|---|-----------------|-------------------------|----------------------|
| Presentación y test de condición física | A.1.1.          | 1.1.                    | 1                    |
|   | B.3.            | 1.5.                    | 2                    |
|   | B.6.            | 2.3.                    | 4                    |
|   | C.1.            | 2.1.                    | 5                    |
|   | C.2             | 1.8.                    | 6                    |
|   | D.1.            | 1.9.                    | 9                    |
|   | D.3             | 2.4.                    | 10                   |
|   | E.4             |                         | 11                   |
|   |                 |                         | 12                   |
| Condición física y salud III            | A.1.1.          | 1.1.                    | 1                    |
|   | A.2.            | 1.2.                    | 2                    |
|   | A.3.            | 1.3.                    | 3                    |
|   | B.1.            | 1.4.                    | 4                    |
|   | B.2.            | 1.5.                    | 5                    |
|   | B.3.            | 1.6.                    | 6                    |
|   | B.4.            | 1.7.                    | 7                    |
|   | B.5.            | 1.8.                    | 8                    |
|   | B.6             | 1.9.                    | 9                    |
|   | C.1.            | 2.1.                    | 10                   |
|   | C.2.            | 2.2.                    | 11                   |
|   | C.3.            | 2.3.                    | 12                   |
|   | C.4             | 2.4.                    | 13                   |
| C.5.                                    | 3.1.            | 14                      |                      |



|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | C.6.<br>D.1.<br>D.2.<br>D.3.<br>D.4.   | 3.2.<br>3.3.<br>4.2.   | 15<br>16  |
| Gimnasia artística y deportiva I                                 | A.1.1.<br>A.2.<br>A.3.<br>B.1.<br>B.6.<br>C.1.<br>C.2.<br>C.3.<br>C.4.<br>C.5.<br>C.6.<br>D.1.<br>D.4.<br>E.4.                                 | 1.1.<br>1.4.<br>1.5.<br>1.7.<br>1.8.<br>1.9.<br>2.1.<br>2.2.<br>2.3.<br>2.4.<br>3.1.<br>3.2.<br>3.3.<br>4.2. | 1<br>3<br>2<br>4<br>5<br>8<br>10<br>11<br>13<br>16<br>17  |
| Ritmo y expresión III  | A.1.1.<br>A.3.<br>B.1.<br>B.3.<br>B.4.<br>B.5.<br>B.6.<br>C.1.<br>C.2.<br>C.4.<br>C.5.<br>C.6.<br>C.1.<br>C.2.<br>D.4.<br>E.2.<br>E.3.<br>E.4. | 1.1.<br>1.4.<br>1.5.<br>1.7.<br>1.8.<br>1.9.<br>2.1.<br>2.3.<br>2.4.<br>3.1.<br>3.2.<br>3.3.<br>4.3.         | 1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9<br>10<br>11<br>12<br>15<br>16<br>29<br>32<br>35<br>39<br>43<br>44<br>45 |
| La actividad física y los sistemas orgánicos: ¿Cómo funcionamos? | A.1.1.<br>A.3.<br>B.5.   | 1.1.<br>1.2.<br>1.3.<br>1.4.   | 1<br>2<br>3<br>4  |

IES RIBERA DEL DUERO

|                                   |        |      |    |
|-----------------------------------|--------|------|----|
|                                   |        | 1.5. | 5  |
|                                   |        | 1.6. | 6  |
|                                   |        | 1.8. | 7  |
|                                   |        | 1.9. | 11 |
|                                   |        |      | 39 |
| Bádminton II                      | A.1.1. | 1.1. | 1  |
|                                   | A.2.   | 1.4. | 2  |
|                                   | A.3.   | 1.5. | 3  |
|                                   | B.1.   | 1.7. | 4  |
|                                   | B.2.   | 1.8. | 5  |
|                                   | B.3.   | 1.9. | 6  |
|                                   | B.4.   | 2.1. | 7  |
|                                   | B.5.   | 2.2. | 8  |
|                                   | B.6.   | 2.3. | 9  |
|                                   | B.7.   | 2.4. | 10 |
|                                   | C.1.   | 3.1. | 11 |
|                                   | C.2.   | 3.2. | 12 |
|                                   | C.3.   | 3.3. | 18 |
|                                   | C.4.   | 4.2. | 19 |
|                                   | C.5.   |      | 21 |
|                                   | C.6.   |      | 22 |
|                                   | D.1.   |      | 23 |
|                                   | D.2.   |      | 24 |
|                                   | D.3.   |      | 25 |
|                                   | D.4.   |      |    |
|                                   | E.1.   |      |    |
|                                   | E.4.   |      |    |
| Atletismo III: carreras de vallas | A.1.1. | 1.1. | 1  |
|                                   | A.2.   | 1.4. | 2  |
|                                   | A.3.   | 1.5. | 3  |
|                                   | B.1.   | 1.7. | 4  |
|                                   | B.2.   | 1.8. | 5  |
|                                   | B.3.   | 1.9. | 6  |
|                                   | B.5.   | 2.1. | 7  |
|                                   | B.6.   | 2.2. | 8  |
|                                   | B.7.   | 2.3. | 9  |
|                                   | C.1.   | 2.4. | 10 |
|                                   | C.2.   | 3.1. | 11 |
|                                   | C.3.   | 3.2. | 12 |
|                                   | C.4.   | 3.3. | 17 |
|                                   | C.5.   | 4.2. | 20 |
|                                   | C.6.   |      | 25 |
|                                   | D.1.   |      | 31 |
|                                   | D.3.   |      | 33 |
|                                   | D.4.   |      | 39 |

|               | E.1.<br>E.4. |      |    |
|---------------|--------------|------|----|
| Baloncesto II | A.1.1.       | 1.1. | 1  |
|               | A.2.         | 1.4. | 2  |
|               | A.3.         | 1.5. | 3  |
|               | B.1.         | 1.7. | 4  |
|               | B.2.         | 1.8. | 5  |
|               | B.3.         | 1.9. | 6  |
|               | B.4.         | 2.1. | 7  |
|               | B.5.         | 2.2. | 8  |
|               | B.6.         | 2.3. | 9  |
|               | B.7.         | 2.4. | 10 |
|               | C.1.         | 3.1. | 11 |
|               | C.2.         | 3.2. | 12 |
|               | C.3.         | 3.3. | 16 |
|               | C.4.         | 4.2. | 20 |
|               | C.6.         |      | 24 |
|               | D.1.         |      | 25 |
|               | D.2.         |      | 26 |
|               | D.3.         |      | 27 |
|               | D.4.         |      | 28 |
|               | E.1.         |      | 29 |
| E.2.          |              | 30   |    |
| E.4.          |              | 31   |    |
|               |              | 32   |    |
|               |              | 33   |    |
|               |              | 34   |    |
|               |              | 35   |    |
|               |              | 39   |    |
| Balonmano II  | A.1.1.       | 1.1. | 1  |
|               | A.2.         | 1.4. | 2  |
|               | A.3.         | 1.5. | 3  |
|               | B.1.         | 1.7. | 4  |
|               | B.2.         | 1.8. | 5  |
|               | B.3.         | 1.9. | 6  |
|               | B.4.         | 2.1. | 7  |
|               | B.5.         | 2.2. | 8  |
|               | B.6.         | 2.3. | 9  |
|               | B.7.         | 2.4. | 10 |
|               | C.1.         | 3.1. | 11 |
|               | C.2.         | 3.2. | 12 |
|               | C.3.         | 3.3. | 16 |
| C.4.          | 4.2.         | 20   |    |
| C.6.          |              | 24   |    |
| D.1.          |              | 25   |    |

IES RIBERA DEL DUERO

|   |        |      |    |
|---|--------|------|----|
|   | D.2.   |      | 26 |
|   | D.3.   |      | 27 |
|   | D.4.   |      | 28 |
|   | E.1.   |      | 29 |
|   | E.2.   |      | 30 |
|   | E.4.   |      | 31 |
|   |        |      | 32 |
|   |        |      | 33 |
|   |        |      | 34 |
|   |        |      | 35 |
|   |        |      | 39 |
| Actividades en el medio natural III:<br>rastreo | A.1.1. | 1.3. | 1  |
|   | B.1.   | 1.4. | 2  |
|   | B.2.   | 1.5. | 5  |
|   | B.4.   | 1.6. | 6  |
|   | B.6.   | 1.7. | 8  |
|   | B.7.   | 1.8. | 9  |
|   | C.1.   | 1.9. | 10 |
|   | C.2.   | 2.1. | 11 |
|   | C.3.   | 2.2. | 12 |
|   | C.4.   | 2.3. | 16 |
|   | C.5.   | 2.4. | 20 |
|   | C.6.   | 3.1. | 25 |
|   | D.1.   | 3.2. | 29 |
|   | D.2.   | 3.3. | 30 |
|   | D.3.   | 4.2. | 31 |
|   | C.4.   | 5.1. | 33 |
|   | F.1.   | 5.2. | 37 |
|   | F.4.   |      | 38 |
|   | F.5.   |      | 39 |
|   | F.6.   |      | 40 |
|   | F.7.   |      | 41 |
|   |        |      | 42 |
| Juegos y deportes tradicionales                 | A.1.1. | 1.1. | 1  |
|   | B.1.   | 1.4. | 2  |
|   | B.2.   | 1.5. | 5  |
|   | B.3.   | 1.7. | 8  |
|   | B.6.   | 1.8. | 10 |
|   | B.7.   | 1.9. | 12 |
|   | C.1.   | 2.1. | 16 |
|   | C.2.   | 2.2. | 20 |
|   | C.3.   | 2.3. | 25 |
|   | C.4.   | 2.4. | 29 |
|   | C.5.   | 3.1. | 30 |
|   | C.6.   | 3.2. | 31 |

IES RIBERA DEL DUERO

|                          |        |      |    |
|--------------------------|--------|------|----|
|                          | D.1.   | 3.3. | 32 |
|                          | D.2.   | 4.1. | 33 |
|                          | D.3.   | 4.2. | 36 |
|                          | D.4.   | 5.1. | 39 |
|                          | E.1.   |      | 41 |
|                          | E.4.   |      |    |
| Test de condición física | A.1.1. | 1.1. | 1  |
|                          | B.3.   | 1.5. | 2  |
|                          | B.6.   | 2.3. | 4  |
|                          | C.1.   | 2.1. | 5  |
|                          | C.2.   | 1.8. | 6  |
|                          | D.1.   | 1.9. | 9  |
|                          | D.3.   | 2.4. | 10 |
|                          | E.4.   |      | 11 |
|                          |        |      | 12 |

## 5. CONTENIDOS TRANSVERSALES QUE SE TRABAJAN EN EDUCACIÓN FÍSICA

La educación escolar, fundamentalmente en su etapa obligatoria, tiene la finalidad básica de contribuir a desarrollar en los alumnos y alumnas aquellas capacidades que se consideran necesarias para desenvolverse como ciudadanos con plenos derechos y deberes en la sociedad en la que viven. Estas capacidades tienen, desde luego, que ver con los conocimientos de las diversas disciplinas que conforman el saber en nuestros días.

Hay ciertas cuestiones de una gran trascendencia en la época actual sobre las cuales nuestra sociedad reclama una atención prioritaria. Son cuestiones en las que se repara fácilmente cuando se analizan los grandes conflictos del mundo actual y los retos irrenunciables que su resolución plantea: la violencia, la escasa presencia de valores éticos básicos, las discriminaciones y desigualdades, el consumismo y el despilfarro frente al hambre del mundo, la degradación del medio ambiente, los hábitos de vida que atentan contra una existencia saludable, etc.... La educación debe posibilitar que los alumnos y las alumnas lleguen a entender estos problemas cruciales y a elaborar un juicio crítico respecto a ellos, siendo capaces de adoptar actitudes y comportamientos basados en valores racionales y libremente asumidos.

Una de las finalidades de la educación es el desarrollo integral del alumnado. Esto supone la necesidad de atender no sólo las capacidades cognitivas o intelectuales de los alumnos, sino también a sus capacidades afectivas, motrices, de relación interpersonal y

de actuación social. La formación ético-moral junto con la científica, debe posibilitar su formación integral.

Los contenidos de carácter transversal pueden definirse como contenidos básicamente actitudinales, que ejercen influencia en el comportamiento conductual de nuestro alumnado. Son valores importantes tanto para el desarrollo integral y personal de los alumnos, como para el desarrollo de una sociedad democrática, respetuosa con el medio y tolerante. A través de la puesta en práctica de los temas transversales y el trabajo de los valores, podemos facilitar el desarrollo integral de nuestros alumnos.

Tal y como se recoge en el RD 217/2022 y se desarrolla en nuestra comunidad en el D. 39/2022 estos valores impregnan todas las áreas y por ello deben trabajarse de forma generalizada y continua, compartiendo proyectos globales e integrales.

- La comprensión lectora.
- La expresión oral y escrita.
- La comunicación audiovisual.
- La competencia digital.
- El emprendimiento social y empresarial.
- El fomento del espíritu crítico y científico.
- La educación emocional y en valores.
- La igualdad de género.
- La creatividad.
- Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.
- Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

Y se fomentarán:

- La educación para la salud.
- La formación estética.
- La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.
- El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

Aparecen los valores relativos a la libertad, justicia, igualdad y paz o la educación para la salud y actividad física. En estos aspectos el área de E.F. cobra una gran relevancia ya que todo lo el currículo esta gira entorno a la práctica de actividades físico-deportivas en las que las relaciones sociales entre iguales son importantes para aprender y, por lo tanto, lo son para el desarrollo de la personalidad. Así, el aprendizaje cooperativo, también servirá para abordar la educación en valores. Tanto en los juegos como en las actividades físicas o expresivas, las situaciones de oposición y las

estructuras cooperativas se llevan a cabo procesos en los que se requiere atender la comunicación positiva en grupo, la coordinación de labores y el establecimiento de relaciones entre los miembros del grupo de cara a la consecución de un objetivo. Todo ello nos lleva a una educación en valores tan demandados y necesarios en la sociedad actual.

### ***Comprensión lectora y la expresión oral y escrita.***

La lectura, la escritura y la expresión son procesos intelectuales complejos y complementarios que posibilitan el desarrollo de las competencias necesarias para la adquisición de los aprendizajes. Lectura, escritura y expresión deben ser considerados por lo tanto como elementos prioritarios en la formación del alumnado y ejes inseparables y transversales a todas las áreas, trascendiendo su vinculación con el área de Lengua y convirtiéndose en asunto colectivo de todo el centro y de toda la comunidad educativa.

En Educación física es necesario comprender un lenguaje específico de la materia. Del mismo modo en los medios de comunicación aparecen a diario divulgaciones y noticias relacionadas con el mundo deportivo que los alumnos deben saber relacionar e interpretar.

Especial y más específico será el trabajo que se llevará a cabo con los alumnos de 4º de ESO de la sección bilingüe que cursan esta materia en inglés, ya que todo el material escrito que se les presenta es en inglés y parte de sus contestaciones y expresiones deberán ser en dicho idioma.

A su vez, en los alumnos del grupo bilingüe se hará hincapié en la expresión escrita y oral, siempre en inglés, considerando el uso de esta lengua en la realización de exposiciones orales y trabajos.

#### **Entre otras, las actividades propuestas serán:**

- ✓ Pedir al alumnado que busque un dato concreto en un texto relacionado con el deporte o la actividad física, como fechas, autores, palabras clave...
- ✓ Enseñarles que busquen en el diccionario palabras que desconocen para que puedan comprender el conjunto del texto de manera global.
- ✓ Que el alumnado lea un texto o unos párrafos cortitos sobre deportes o prácticas de actividades físico-deportivas y sean capaces de expresarlo oralmente al resto de compañeros y compañeras, de una manera muy escueta y resumida.
- ✓ Que aprendan diferencia la idea central, de las secundarias y menos relevantes de los textos o artículos relacionados con la actividad físico-deportiva.

- ✓ Trabajar primeramente con la elaboración de esquemas, desde lo más general a lo más concreto. Seguidamente, enseñarles a realizar mapas conceptuales que tanto favorecen a la comprensión y el estudio de los temas de la asignatura.
- ✓ Enseñarles a utilizar diferentes colores para detectar las ideas principales de las secundarias, pudiendo así, organizar el texto de una manera jerárquica, en cuanto a los contenidos del mismo.
- ✓ Motivar al alumnado con lecturas que les identifiquen, por sus intereses, hobbies, etc...relacionados con la actividad física.

### ***Comunicación audiovisual, competencia digital y tecnologías de la Información y la comunicación y su uso ético y responsable..***

Los centros educativos son la ventana hacia el futuro de las nuevas generaciones, por ende deben estar en la vanguardia del mundo moderno, ofreciendo a sus alumnos nuevas alternativas y herramientas.

Para lograr este desafío, se ha integrado de manera transversal en el currículo.

Los profesores a través de las TIC enseñan, además de a utilizar el aparato, a algo que va mucho más allá: a su uso como herramienta.

En esta enseñanza, cabe destacar el uso responsable de las nuevas tecnologías, ya que si se utilizaran de manera incorrecta podrían provocar daños considerables a las personas afectadas.

Comprender las TIC y dominar las destrezas básicas y los conceptos de las mismas es considerado hoy por muchos como parte primordial de la educación igual que lo son la lectura y la escritura.

En Educación Física utilizaremos estas herramientas fundamentalmente para buscar y seleccionar información, hacer llegar los contenidos conceptuales de la materia (apuntes, tareas, trabajos, etc.) y presentar y exponer diversos trabajos de investigación.

#### **Actividades propuestas:**

- ✓ Utilizar programas y herramientas telemáticas y online (aula virtual, teams,...) que faciliten su aprendizaje de contenidos.
- ✓ Búsqueda de aplicaciones relacionadas con el contenido que se está estudiando en ese momento.
- ✓ Búsqueda y selección de información en internet que complementen los contenidos dados en la materia y que puedan utilizarse para el diseño y elaboración de trabajos escritos y exposiciones orales.
- ✓ Realizar actividades de forma interactiva.



- ✓ Despertar el interés por conocer cosas diversas y darles pautas para acceder a la información precisa potenciando su razonamiento.
- ✓ Usar el ordenador como medio de creación, de integración, de cooperación, de potenciación de valores sociales y de expresión de las ideas de cada uno.

### ***La educación emocional y en valores.***

La educación moral y cívica tiene como objetivo ayudar a analizar críticamente la realidad, para favorecer la convivencia. La educación moral constituye un elemento fundamental del proceso educativo, que permite a los alumnos mostrar comportamientos responsables en la sociedad actual, respetando las creencias y valores de los demás. En ella se trabajan valores como la justicia, el respeto, la solidaridad, la igualdad, la libertad, etc. Además, se pretende que los alumnos construyan sus propios valores y normas, que adopten posturas coherentes con sus principios y actúen consecuentemente. En definitiva, para prepararlos a vivir y convivir en sociedad.

En Educación Física todos los juegos y actividades físico-deportivas propuestas tienen sus normas y reglamentos que todos deben asumir y respetar para el buen funcionamiento de la actividad y el trabajo en grupo y equipo. Esto mismo es trasladable a la vida en sociedad en el que la aceptación y el respeto a las normas que nos rigen a todos es la base de un correcto funcionamiento social.

### ***Actividades propuestas:***

- ✓ Discusión de dilemas morales relacionados con el deporte y la actividad física.
- ✓ Debates a través de conflictos de valor, aceptando las normas que democráticamente se establezcan, respetando los distintos puntos de vista y el turno en el diálogo.
- ✓ Coloquios sobre temas deportivos que promuevan el respeto a los demás.
- ✓ Prácticas físico-deportivas que favorezcan las habilidades sociales.
- ✓ Actividades extraescolares que se planifiquen desde el departamento y que promuevan la convivencia (viajes, competiciones, asistencia a eventos, etc.).

### ***Educación para la igualdad de género, la convivencia escolar, el respeto a la diversidad, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.***

Se fomentarán el desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, la prevención de la violencia de género o contra personas con discapacidad y los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social.

IES RIBERA DEL DUERO

Uno de los grandes objetivos es que los alumnos desarrollen una educación para la justicia y la paz, para que aprendan a valorarlas y a comprometerse con ellas, bien como una elección personal o colectiva.

Una buena educación para la igualdad y la diversidad exige dos convicciones de fondo.

En primer lugar, el convencimiento de que tenemos la capacidad de cambiar la dirección injusta y violenta, que está tomando la vida en nuestro planeta.

Junto a ella, que si los centros educativos son justos institucionalmente, puedan jugar un papel central en el desarrollo de una cultura de la justicia y la paz.

Este es un proceso continuo y permanente, que enseña a "aprender a vivir en la no violencia", a convivir en tolerancia y armonía, respetando a los compañeros y aceptando las diferencias, ya que la diversidad nos enriquece.

Esta educación, implica una ética personal fundamentada en la convivencia en libertad y democracia.

La educación para la convivencia y la cooperación entre iguales es un proceso que implica acciones intencionales, sistemáticas y continuas, encaminadas al desarrollo personal y colectivo mediante marcos que generen formas alternativas de pensar, sentir y actuar.

Este proceso supone potenciar la capacidad para afrontar los conflictos desde una perspectiva creativa y no violenta y vivir conscientemente los valores de igualdad, justicia, respeto, libertad y solidaridad.

En el área de E.F. cobran una importancia muy significativa todos los contenidos actitudinales referentes a valores de solidaridad, respeto, participación, cooperación...que nos llevan a entender la práctica deportiva como una lucha no violenta ni agresiva, sino como una confrontación donde la deportividad y el respeto debe primar ante la violencia que puede surgir cuando el único fin es de la consecución del logro deportivo, la consecución de resultados o la superación de los rivales.

Los objetivos que perseguimos se plasmarán en:

- Desarrollo personal: Adquirir las habilidades personales (autoconocimiento, autoestima, autonomía y autocontrol) y sociales (empatía, asertividad, escucha activa, trato respetuoso, toma de decisiones) necesarias para tener unas relaciones interpersonales y sociales constructivas y pacíficas.
- Derechos Humanos: Conocer los derechos humanos, analizar las condiciones para ejercerlos y reconocer las situaciones de injusticia, discriminación, opresión y violencia en diferentes contextos, específicamente por razones de género, de raza, de situación socioeconómica, de cultura.

- Valores democráticos: Comprender el sentido y aprender prácticamente la igualdad, la libertad, la participación, la solidaridad, la justicia, la compasión... como valores que constituyen la base de una sociedad en paz.
- Promoción de la convivencia en contextos cercanos, como la familia, el centro escolar, el grupo de amistad, el barrio, el pueblo, el equipo...
- Tratamiento de los conflictos: Aprender teórica y prácticamente estrategias para facilitar el diálogo y la negociación, resolver los conflictos... como herramientas para la construcción de la convivencia positiva y de la paz.
- Interculturalidad: Aprender a dialogar entre culturas desde la afirmación de la cultura propia y el respeto a todas las demás culturas como un modo de convivencia pacífica entre personas y pueblos.

#### Actividades propuestas

- ✓ Juegos físico-deportivos cooperativos y participativos.
- ✓ Actividades de escucha y cooperación grupal.
- ✓ Debates y coloquios sobre cualquier tema deportivo.
- ✓ Conocimiento, debate y aceptación de los factores que inciden en las capacidades físicas, valorando y respetando la existencia de diferentes niveles de destreza, sus límites y posibilidades, suponiendo motivo de superación personal y no de desigualdad.

#### **Educación para la salud y actividad física. La formación estética.**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la promoción de hábitos de vida saludables, es una actividad básica que debe ser impulsada por los sistemas sanitarios de todo el mundo, contando para ello con el apoyo de las administraciones educativas.

El objetivo primordial de la Educación para la Salud es promocionar la salud como un valor apreciado por los alumnos, para que puedan adquirir hábitos saludables que favorezcan su bienestar físico, psíquico, cognitivo y el de su entorno.

Con ella no solo se pretende la interiorización de las normas básicas de salud, higiene, alimentación, cuidado personal y la práctica de actividad física, sino también reforzar la autonomía y autoestima, para reconocer las posibilidades y limitaciones del propio cuerpo y valorar las conductas que puedan suponer un riesgo para la salud (drogas, alcohol, tabaco, sedentarismo, etc.).

La promoción de estilos de vida saludables debe contemplar según lo señala una y otra vez la literatura, 3 aspectos fundamentales, a saber:

- Practicar una alimentación saludable

- El fomento de la actividad física diaria.
- Una adecuada salud mental.

La educación para la salud es un derecho fundamental de todos los escolares. El estado de salud de las y los niños y las y los adolescentes, está relacionado con su rendimiento escolar y con su calidad de vida. De manera que, al trabajar en educación para la salud en los centros educativos, considerando las necesidades de la población estudiantil según cada etapa de su desarrollo, se están forjando ciudadanos con estilos de vida saludables y por ende, personas que construyen y buscan tener calidad de vida, para sí mismas y para quienes les rodean.

La educación para la salud debe ser un proceso social, organizado, dinámico y sistemático que motive y oriente a las personas a desarrollar, reforzar, modificar o sustituir prácticas por aquellas que son más saludables en lo individual, lo familiar y lo colectivo y en su relación con el medio ambiente. De manera que, la educación para la salud en el escenario escolar no se limita únicamente a transmitir información, sino que busca desarrollar conocimientos, habilidades y destrezas que contribuyan a la producción social de la salud, mediante procesos de aprendizaje dinámicos, privilegia la comunicación de doble vía, así como la actitud crítica y participativa del estudiantado.

#### Actividades propuestas.

- ✓ Desde el área de Educación Física se trabajarán en aspectos de autonomía, valoración del cuerpo, prácticas de actividad física, posturas correctas, etc.
- ✓ Por otra parte, la imagen corporal ha cobrado una gran importancia en la sociedad actual. Los estereotipos físicos son la imagen en la que muchos adolescentes quieren verse reflejados y la actividad física es una de las herramientas que utilizan para llegar a ellos. El área de E.F. cobra una gran relevancia cómo formadora de esa imagen personal no distorsionada, aceptando su constitución corporal, valorando la salud por encima de la imagen, previniendo actitudes nocivas para el cuerpo es busca del estereotipo deseado (anorexia, bulimia...) y fomentado la práctica deportiva y la prevención del sedentarismo como fórmula de la calidad de vida y la salud.
- ✓ Además, proporcionar la formación y el conocimiento en actividades extraescolares activas, lúdicas y deportivas para ocupar el tiempo de ocio de nuestro alumnado es la mejor herramienta para el binomio Salud-Actividad Física.

## 6. METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Entendemos la metodología didáctica como el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados potenciando el desarrollo de las competencias clave desde una perspectiva transversal.

La metodología tendrá un carácter fundamentalmente activo, motivador y participativo, partirá de los intereses del alumnado, favorecerá el trabajo individual, cooperativo y el aprendizaje entre iguales y la utilización de enfoques orientados desde una perspectiva de género, e integrará en todas las materias referencias a la vida cotidiana y al entorno inmediato.

Se partirá de los centros de interés del alumnado, para que construyan su conocimiento con autonomía, creatividad, desde sus propios aprendizajes y experiencias, garantizando la personalización del aprendizaje y la igualdad de oportunidades y la inclusión educativa.

Teniendo en cuenta las características particulares donde tenga lugar cada proceso de aprendizaje, se deberá otorgar progresivamente al alumnado un papel activo, participativo y reflexivo que le permita crear y comunicar su propio conocimiento en el ámbito de la materia.

### 6.1. Metodologías activas.

Todos principios pedagógicos y orientaciones metodológicas que se recogen en los artículos 12 y 13 del Decreto de currículo se van a ver concretados en un abanico amplio de escenarios y actividades que requerirán al alumnado poner en juego diferentes habilidades de pensamiento, utilizando los mecanismos diversos de recepción de la información y su posterior difusión, manejando una amplia riqueza de recursos y espacios que facilitan trascender de aprendizajes académicos a otros con mayor impacto en su vida personal, familiar o social a través de situaciones auténticas o retos, y todo ello afrontándolo de manera individual y también a través del aprendizaje cooperativo o situaciones de trabajo en equipo.

Para ello, partiremos de situaciones auténticas que generen un aprendizaje aplicado más allá de lo exclusivamente académico y que, además, genere aprendizajes emocionantes y de transformación. Se partirá de una situación de aprendizaje que provoque y motive, dándole un sentido a cada tema desde un punto de vista funcional y de aplicación, justificando así la necesidad de aprender unos conocimientos que luego

se van a aplicar, dejando abierta la posibilidad de que el alumnado aporte, por ejemplo, su creatividad, tome decisiones o asuma roles durante el proceso.

Será un aprendizaje vivencial en el que se facilita la participación directa y activa de quienes intervienen, aplicando lo que se está aprendiendo en cada una de las secciones del tema a situaciones donde se producen los problemas o retos a resolver. De esta forma, el aprendizaje se hace significativo por parte del alumnado.

Las situaciones de aprendizaje deben plantear un reto o problema de cierta complejidad en función de la edad y el desarrollo del alumnado, cuya resolución creativa implique la movilización de manera integrada de los saberes básicos (conocimientos, destrezas y actitudes), a partir de la realización de distintas tareas y actividades.

Algunas de las metodologías activas que en Educación Física ayudarán a diseñar situaciones de aprendizaje adecuadas son los centros de interés, el aprendizaje basado en problemas y el trabajo por proyectos entre otros, teniendo en cuenta la diversidad de ritmos de aprendizaje que nos encontraremos en el aula.

Se fomentará especialmente una metodología centrada en la actividad y la participación del alumnado, estimulando la reflexión y el pensamiento crítico. Las actividades y tareas planteadas y sugeridas serán variadas, contendrán propósitos e interrogantes para favorecer el desarrollo de estrategias de pensamiento que permita al alumnado adquirir los conocimientos y comprenderlos para avanzar en ellos desde su análisis y aplicación en contextos diversos, generando aprendizajes profundos transferibles a otras situaciones del ámbito académico, personal, familiar y social, formulando hipótesis, aportando valoración y juicio crítico, y contribuyendo a crear conocimiento. El aprendizaje debe desarrollar una variedad de procesos cognitivos. El alumnado debe ser capaz de poner en práctica un amplio repertorio de procesos, tales como identificar, analizar, reconocer, asociar, reflexionar, razonar, deducir, inducir, decidir, explicar, crear, etc., evitando que las situaciones de aprendizaje se centren tan solo en el desarrollo de algunos de ellos.

El planteamiento deberá ser claro y preciso en cuanto a los objetivos que se espera conseguir y los saberes básicos que hay que movilizar. El escenario de desarrollo estará bien definido y facilitará la interacción entre iguales, para que el alumnado pueda asumir responsabilidades individuales y trabajar en equipo en la resolución del reto planteado, desarrollando una actitud cooperativa y aprendiendo a resolver de manera adecuada los posibles conflictos que puedan surgir.

Estas situaciones favorecerán la transferencia de los aprendizajes adquiridos a la resolución de un problema de la realidad cotidiana del alumnado, en función de su progreso madurativo. En su diseño, se debe facilitar el desarrollo progresivo de un enfoque crítico y reflexivo, así como el abordaje de aspectos relacionados con el interés

común, la sostenibilidad, el respeto a la diferencia o la convivencia, iniciándose en el diálogo y la búsqueda de consenso.

Otra de las claves fundamentales a nivel metodológico es la presencia de actividades para que se lleven a cabo de manera cooperativa. El alumnado participará activamente en su proceso de aprendizaje, también en cooperación, aplicando estrategias de negociación, consenso, mediación, empatía y asertividad, con responsabilidad compartida y ayuda mutua con el resto de las compañeras y compañeros, maximizando sus aprendizajes y los del resto del grupo, generando interdependencia positiva.

De igual modo, se deben tener en cuenta las condiciones personales, sociales o culturales de niños y niñas, para detectar y dar respuesta a los elementos que pudieran generar exclusión.

La estructuración del aprendizaje de forma cooperativa, si se lleva a cabo de manera óptima, crea un clima en el aula que favorece dicho aprendizaje y posibilita conseguir mejores resultados escolares. Facilita la atención a la diversidad, proporcionando estrategias y recursos para la gestión de la heterogeneidad en el aula; el profesorado dispone de más tiempo para atender de forma individualizada, adecuándose a los ritmos y estilos de aprendizaje de los alumnos y las alumnas; estos también cuentan con la ayuda de sus compañeros y compañeras, lo que hace posible un modelo inclusivo dentro del aula, mejorando la calidad de las interacciones dentro del grupo y con los maestros y las maestras, propiciando que el clima del aula sea más positivo.

Este impulso, desde el aprendizaje cooperativo, pretende también educar en valores como la solidaridad, la cooperación, la convivencia, el diálogo y el respeto a la diferencia, dentro del contexto natural y no forzado del propio alumnado, en el que entrena y pone en práctica las habilidades sociales y comunicativas.

Apostar por la cooperación supone huir de modelos basados en la competición donde solo importa el reto y no el grupo. También huye de la sumisión, donde solo importa la relación y no los retos que se proponen. Apostar por la cooperación supone compartir unos retos en equipo, siendo ambas cuestiones igualmente importantes para los niños y las niñas, ya que la educación integral incluye adquirir también competencias personales y sociales, además de conocimientos.

## **6.2. Estrategias metodológicas**

Los estilos de enseñanza y aprendizaje y las estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida. Es esencial que el profesorado de educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y

estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan el desarrollo de las competencias clave y competencias específicas adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los saberes básicos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa.

La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Las actividades y tareas se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

La Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz.

En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requiera de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas.

En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.



Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa educativa.

### 6.3. Técnicas y Estilos de enseñanza.

Vamos a utilizar tanto la técnica por instrucción directa como la técnica por indagación. La primera fundamenta los estilos reproductivos mientras que la segunda posibilita los estilos de enseñanza productivos fundamentados en la teoría de la disonancia cognitiva.

**La elección de un método** u otro de enseñanza estará determinada por:

- Las características de las actividades en un momento determinado del desarrollo del alumno.
  - Los objetivos que se pretenden con ellos.
  - El tipo de ayuda que necesita el alumno según su momento de aprendizaje y su capacidad de: Comprensión, Decisión y Ejecución.
  - Grado de individualización, autonomía, socialización y desarrollo físico y cognitivo deseado
- 
- **El Mando Directo:** Explicación de la tarea por parte del profesor y demostración por un modelo (profesor o alumno aventajado).
  - **Asignación de Tareas:** El profesor planifica y propone las tareas y el alumno/a las realiza de forma individual.
  - **Trabajo por grupos:** Se hacen subgrupos de forma homogénea en función de intereses y aptitudes y el profesor propone tareas, da el conocimiento de los resultados, ayuda y orienta en el aprendizaje.
  - **Programas Individuales:** Basado en una lista de tareas, adaptadas y adecuadas a las necesidades del alumno y éste las realiza.
  - **Enseñanza Recíproca:** Enseñanza por parejas: uno observa y otro ejecuta y viceversa. Profesor planifica la tarea y determina los aspectos a observar.
  - **Grupos Reducidos:** Ídem a la enseñanza recíproca, pero con grupos de 3 a 5 alumnos.

- **Microenseñanza:** Clase dividida en grupos de 6 a 11 componentes, y cada grupo tiene un capitán. Los capitanes forman núcleo básico control, que es el que mantiene contacto con el profesor, el cual planifica y le explica la tarea.
- **Descubrimiento Guiado:** El profesor plantea la tarea y el alumno ensaya y experimenta. Luego, le ofrece una guía para orientarle en la búsqueda de la solución.
- **Resolución de Problemas:** El profesor plantea la actividad y el alumno busca soluciones
- **Libre Exploración:** El alumno protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje. El profesor prepara el material y da las normas básicas de control, anima y ofrece refuerzos positivos.

| INSTRUCCIÓN DIRECTA<br>Estilos reproductivos<br><i>Consonancia cognitiva</i> |  | INDAGACIÓN<br>Estilos productivos<br><i>Disonancia cognitiva</i> |                                    |
|--|--|--|------------------------------------|
| Estilos tradicionales  | Estilos individualizadores                 | Estilos participativos   | Estilos cognoscitivos              |
| Mando directo  | Trabajo por grupos por niveles             | Enseñanza recíproca  | Descubrimiento guiado              |
| Modificación del mando directo   | Trabajo por grupos por intereses           | Grupos reducidos   | Resolución de tareas motrices      |
| Asignación de tareas   | Progr. individuales / Enseñanza programada | Microenseñanza   | Resolución de situaciones motrices |

### En las Sesiones:

- Se plantearán los objetivos a conseguir en cada sesión o en cada Unidad Didáctica y la forma de hacerlo.
- Se favorecerá el clima de diálogo en clase y participación
- Se informará a los alumnos de los resultados y nivel de progreso.
- Se procurará motivar al alumno hacia el éxito evitando su desaliento.
- Se expondrán los conceptos correspondientes de forma interactiva.
- Se realizarán las actividades, ejercicios y trabajos programados en cada evaluación.
- Se corregirán las pruebas, ejercicios y actividades colectivamente o de forma individual.
- Se comprobará el nivel de comprensión y aprendizaje mediante preguntas, pruebas escritas, cuaderno, y la observación de las pruebas y actividades físicas, así como del trabajo y actitud en clase.

## 6.4. Papel del profesor

El profesor/a debe tomar una serie de decisiones antes, durante y después de las clases. Así, al comienzo de cada unidad de programación o situación de aprendizaje debe tratar de conocer las experiencias y conocimientos previos de los alumnos/as.

Para desarrollar los tres tipos de saberes (conceptuales, procedimentales y actitudinales) se desarrollarán actividades de enseñanza - aprendizaje que faciliten un tratamiento integrado de los mismos.

Estableceremos una organización jerárquica de las tareas para mantener una progresión lógica en función del grado de dificultad que suponga un reto y mantenga un grado de motivación adecuado.

La intervención del profesor /a irá dirigida hacia:

- ✓ Presentar distintas opciones y proporcionar al alumno la información, los recursos y los materiales que necesite. Esta información debe ser clara, precisa y en conexión con los conocimientos que el alumno/a ya posee.
- ✓ Diseñar situaciones de aprendizaje en las que los alumnos puedan organizar y llevar a la práctica su propia actividad física.
- ✓ Supervisar y orientar el trabajo del alumno, proporcionando la ayuda que necesite y dando un conocimiento de los resultados lo más inmediato posible.
- ✓ Crear un clima de trabajo positivo en el que las interacciones profesor con los alumnos y viceversa sean de colaboración y ayuda mutua.
- ✓ Conseguir la máxima participación, motivando a los alumnos hacia el trabajo a realizar.
- ✓ Fomentar la responsabilidad en los alumnos, tanto en lo que afecta a la realización del trabajo efectivo, como en lo que respecta a la organización y desarrollo de las sesiones de clase y cuidado del material.
- ✓ Para finalizar, potenciar la reflexión crítica sobre los factores que inciden en la práctica de actividades físicas, así como sobre las ventajas que les puede proporcionar la adquisición de hábitos perdurables de ejercicio físico.

## **7. MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR**

### **7.1. Instalaciones.**

El centro dispone de:

- \* Un Gimnasio (aunque de reducidas dimensiones, 21x10)
- \* Dos pistas polideportivas de 40x20 en el patio que son uso exclusivo del Área de E.F., pudiéndose utilizar como espacio común cuando no haya clase.
- \* De forma ocasional se utilizarán las instalaciones del polideportivo municipal.
- \* Exteriores del centro, tanto urbano como rústico, para algunas sesiones de condición física y actividades en la naturaleza.

### **7.2. Recursos materiales.**

Existe un material general de equipamiento y material fungible del Gimnasio suficiente para el desarrollo de esta programación, así como otro material específico para el desarrollo de las unidades de trabajo y situaciones de aprendizaje, de uso de los alumnos, que se especificará a cada Unidad Didáctica.

Se cuenta en el gimnasio con un armario con medios audiovisuales: televisión, ordenador, DVD y altavoz portátil.

Además, se utilizará la Bibliografía específica de E.F. existente en la Biblioteca del Centro, así como medios comunes a otras Áreas.

### **7.3. Libro de texto y cuaderno de clase.**

No existirá libro de texto obligatorio. Los alumnos tendrán a su disposición libros de consulta para su uso en la biblioteca del centro, y apuntes correspondientes a cada Unidad Didáctica.

Los contenidos teóricos (apuntes de clase y teoría de cada una de las unidades y situaciones de aprendizaje) serán elaborados y suministrados por el profesor en fotocopias con las que el alumno irá elaborando su propio libro de texto en forma de cuaderno de clase de las unidades de didácticas y situaciones de aprendizaje correspondientes al curso.

Se utilizará el cuaderno del alumno como libro de texto. Dicho cuaderno será una carpeta en donde el alumno irá recopilando las fotocopias suministradas por el profesor

con los contenidos teóricos de cada unidad didáctica, las tareas escritas de cuaderno de cada unidad, así como, las actividades de autoevaluación correspondientes.

En dicho cuaderno, además, el alumno incluirá las fichas de las sesiones que no pueda realizar por estar lesionado o enfermo para realizar la clase con normalidad.

#### **7. 4. Materiales y recursos digitales e informáticos**

Los contenidos teóricos (apuntes de clase, teoría y tareas escritas de cuaderno de cada una de las unidades didácticas y situaciones de aprendizaje) estarán accesibles en el Aula Virtual del centro (plataforma Moodle) o en la aplicación Teams, para su descarga y utilización por parte del alumnado.

Además, algunas de las actividades de trabajo en casa se realizarán telemáticamente utilizando el aula virtual o Teams como medio para ser recibidas, realizadas y devueltas por parte del alumno para su corrección por parte del profesor.

**Solo usará el AULA VIRTUAL (Plataforma Moodle) y la aplicación TEAMS como únicos canales telemáticos de comunicación** con los alumnos, por donde hacerles llegar tanto los contenidos conceptuales de la materia como los contenidos procedimentales y las actividades a realizar.

Los mismos canales serán los únicos válidos para recibir de los alumnos las actividades y trabajos propuestos por el profesor.

### **8. PLANES DE CENTRO**

Los centros incorporan a sus proyectos educativos una serie de planes, programas y proyectos sobre cuestiones específicas.

Desde el área de Educación Física se tendrá una mayor implicación curricular en algunos de estos planes, incidiendo más específicamente en su desarrollo.

#### **8.1. Plan de lectura**

Desde el Departamento de Educación Física, la utilización del lenguaje propio y específico como instrumento de comunicación oral y escrita, requiere el conocimiento y aprendizaje de un vocabulario específico, que ofrece una variedad de intercambios en la comunicación, y que permite expresar pensamientos, emociones, vivencias que les facilita afrontar las propias acciones y tareas adoptando decisiones en cada momento de la práctica deportiva.

Por lo tanto, desde el departamento se contribuirá al fomento de la lectura:

- ✓ Facilitando la utilización de textos sobre manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión cultural y artística relacionadas con la actividad física y deportiva, con una actitud abierta, valorando todas las manifestaciones de la motricidad, tanto deportivas o de juegos populares, como de danza y de expresión.
- ✓ Haciendo un seguimiento de las noticias y comentarios de la prensa local o comarcar sobre las competiciones en las que muchos participan y que siguen de una manera más cercana.
- ✓ Mediante las actividades y trabajos teórico-prácticos propuestos, que obliguen a la búsqueda de información en los libros de los que dispone el departamento y la biblioteca del centro, así como en la biblioteca del pueblo o el bibliobús de la Diputación de Burgos.
- ✓ Fomentando la curiosidad por lecturas relacionadas con la actividad física (biografías de algunos deportistas, hazañas y logros deportivos, acontecimientos...)

## 8.2. Plan de atención a la diversidad

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.

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.

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.

**\* Alumnos con Necesidades Educativas Especiales.**

Cuando se detectan dificultades en el aprendizaje en Alumnos con Necesidades Educativas Especiales, **ACNEEs**, puntualmente se programa una secuencia diferenciada, adaptada a sus necesidades dentro del programa de la sesión de clase, e integrándole rápidamente en las actividades de grupo, tratando de que realice las mismas actividades que el resto de sus compañeros de clase, con las modificaciones oportunas y ejercicios de progresión y asimilación necesarios, pero dentro del contexto de la actividad que se esté realizando con las modificaciones metodológicas necesarias.

Si es necesario y reúne los requisitos de dos cursos de retraso curricular, se realizará una **adaptación curricular significativa** atendiendo a sus capacidades, suprimiendo o modificando los contenidos necesarios, tanto a nivel conceptual como procedimental, pero que le permita seguir la programación de acuerdo a su grupo de referencia.

Particular atención se tendrá con los alumnos ACNEEs que tengan una **discapacidad físico-motriz** (visual, motora...), en cuyo caso será necesario realizar, en la medida de las posibilidades del centro, una adaptación de las instalaciones y los materiales, además de una adaptación curricular significativa acorde a su discapacidad, y que permita, en la medida de lo posible, que el alumno pueda integrarse en las actividades del grupo y seguir las sesiones sin apartarle de su grupo de referencia.

\* Los alumnos participantes en el **Programa de Mejora del Aprendizaje y Rendimiento (PMAR)** y **Programa de Diversificación Curricular** en principio no precisan modificaciones y deberán seguir la programación de su curso de referencia, aunque se les pondrá hacer modificaciones puntuales en el apartado de contenidos conceptuales de la materia y especialmente en el aspecto metodológico de los mismos, con el fin de lograr una mejor comprensión de los mismos.

\* **Los Alumnos con Necesidades de Compensación Educativa, ANCEs** por integración tardía en el sistema educativo, por desventaja socioeducativa o por desconocimiento del castellano, seguirán la programación de su curso de referencia, pero teniendo en cuenta su nivel y capacidad curricular, adecuando si es necesario los contenidos conceptuales y metodológicos a su nivel de comprensión.

Con los alumnos con desconocimiento del castellano, se seguirá el “proyecto de adaptación lingüística del centro”, y una vez conocido su nivel de castellano, se realizarán las modificaciones metodológicas necesarias para su comprensión de las

tareas a realizar, así como las modificaciones y simplificación de los contenidos conceptuales que sean necesarios para la adquisición de un lenguaje relacionado con la materia.

### **8.3. Plan de igualdad entre hombres y mujeres**

Los profesores, como formadores de la futura sociedad, debemos tener en cuenta que el principio básico para desarrollar una convivencia de calidad es la igualdad entre el alumnado.

Educar significa promover el desarrollo integral de las personas, por lo que resulta necesario favorecer ese valor entre el alumnado para superar las limitaciones impuestas por el género a través de un trabajo sistemático de la Comunidad Educativa.

Son la familia y los centros educativos los primeros espacios de socialización desde los cuales se compensa los desajustes de origen diverso, como aquellos que provienen de prejuicios sexistas.

Desde los centros educativos se han de identificar las diferencias entre hombres y mujeres, no sólo físicamente, sino también en los diversos ámbitos de la sociedad y hacer una reflexión y crítica sobre aquellos aspectos que generan discriminación entre las personas por el simple hecho de ser de distinto sexo.

Los alumnos/as deben estar abiertos a todo tipo de cambio social, por lo que se les educará en la libertad, la justicia y en los valores éticos. Se hará hincapié en la adquisición y ejercicio de valores y derechos humanos como base imprescindible para conseguir el pleno desarrollo del alumnado. Se formará en el respeto y aprecio a las diferencias individuales y colectivas dentro de los principios democráticos de la convivencia.

La línea fundamental que debe inspirar el Plan de Igualdad en las escuelas es la de preparar a los alumnos y alumnas para participar activamente en la vida social y cultural. Desde la escuela se educará para la igualdad, la paz, la cooperación y la solidaridad.

En éste contexto de eliminación del sexismo, de proporcionar la igualdad de oportunidades y contribuir al desarrollo de una sociedad más justa y solidaria debe situarse la propuesta de coeducación.

Trabajar el currículo desde un punto de vista coeducativo implica algo más que una intervención puntual en un momento determinado. Implica un cambio de actitud en la práctica cotidiana, en la forma de los agrupamientos, de organizar el espacio, las actividades, el lenguaje...

***Desde el área de Educación Física incidiremos en:***

- Desarrollar estrategias organizativas y curriculares necesarias para conseguir un currículo no sexista.
- Hacer consciente de los estereotipos de género al alumnado y comunidad educativa. (lenguaje sexista, trato condicionado al sexo, posibles actitudes sexistas en participaciones en clase...)
- Desarrollar un banco de actividades para el trabajo de la igualdad.
- Adoptar actitudes y comportamientos de igualdad, respeto y colaboración entre alumnos y alumnas.
- Crear un ambiente y clima distendido en clase, en las relaciones personales en las mismas y en las actividades a realizar, favoreciendo la comunicación y la aceptación de las diferencias.
- Fomentar el uso igualitario de los espacios (recreo, aula, polideportivo...) favoreciendo la participación igualitaria y la distribución de los espacios en juegos y actividades físico-deportivas.
- Desarrollar actividades en zonas de recreo, con la participación activa del profesorado que se encuentre en el patio.
- Repartir equitativamente las responsabilidades de clase entre todo el alumnado.

## **9. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS**

Las actividades complementarias y extraescolares refuerzan al desarrollo de las competencias clave del alumnado, ayudando también a la consecución de los objetivos de la etapa.

Se pretende desde el departamento de E.F. fomentar la práctica de actividades físico-deportivas para el tiempo de ocio y tiempo libre mediante la puesta en práctica de actividades complementarias y extraescolares que complementen la programación didáctica.

Además, la práctica de este tipo de actividades posibilita al alumno el conocimiento de uno de los campos laborales de la rama profesional de Actividades Físicas y Deportivas, tanto en su vertiente de Ciclos F.P. de Grado Medio y Superior como de Grado Universitario, como continuación a sus estudios Obligatorios.

| Actividad  | Nivel | Temporalización | U.D. vinculada                              |
|--|-------|-----------------|---|
| Deporte escolar  | Todos | Curso escolar   | Fútbol; Baloncesto;<br>Balonmano; Atletismo |
| <b>Descripción:</b> Participación en los diferentes campeonatos de deporte escolar organizados por la Diputación Provincial de Burgos. Entrenamientos semanales en esos mismos deportes organizados por el Ayuntamiento de Roa |       |                 |   |

| Actividad  | Nivel             | Temporalización              | U.D. vinculada  |
|--|-------------------|------------------------------|---|
| Curso de esquí   | 1º, 2º, 3º<br>ESO | 2º trimestre.<br>Cinco días. | Actividades en el medio natural.<br>Actividades físicas de ocio activo. |
| <b>Descripción:</b> Curso de esquí en la estación de Astún (pirineos) con alojamiento en Jaca (Huesca) |                   |                              |   |

| Actividad  | Nivel | Temporalización         | U.D. vinculada  |
|--|-------|-------------------------|---|
| Actividades de Ocio Activo. Jornada de esquí   | Todos | 2º trimestre.<br>1 día. | Actividades en el medio natural.<br>Actividades físicas de ocio activo. |
| <b>Descripción:</b> Jornada de esquí para alumnos iniciados en la actividad. Estación de esquí de Valdezcaray (la Rioja) |       |                         |   |

| Actividad  | Nivel                 | Temporalización              | U.D. vinculada  |
|--|-----------------------|------------------------------|---|
| Andando por la Provincia   | 1º, 2º, 3º, 4º<br>ESO | 1º y 3º trimestre.<br>1 día. | Actividades en el medio natural.<br>Actividades físicas de ocio activo. |
| <b>Descripción:</b> Oferta de rutas del Programa de senderismo de la Diputación de Burgos. |                       |                              |   |

| Actividad   | Nivel                 | Temporalización                    | U.D. vinculada  |
|---|-----------------------|------------------------------------|---|
| Visita/senderismo por el Parque Natural del Duratón o Riaza.  | 1º, 2º, 3º, 4º<br>ESO | 3º trimestre.<br>1 jornada escolar | Actividades en el medio natural.<br>Actividades físicas de ocio activo. |
| <b>Descripción:</b> Ruta de senderismo por las Hoces del río Duratón o Riaza. Interpretación de la fauna y flora. |                       |                                    |   |

| Actividad   | Nivel | Temporalización              | U.D. vinculada                      |
|---|-------|------------------------------|-------------------------------------|
| Campeonato interno de fútbol sala                                 | Todos | 2º y 3º trimestre<br>Recreos | Actividades físicas de ocio activo. |
| <b>Descripción:</b> Campeonato interno interclases de fútbol sala |       |                              |                                     |

| Actividad  | Nivel       | Temporalización                  | U.D. vinculada  |
|--|-------------|----------------------------------|---|
| Actividades de multiaventura   | 1º y 2º ESO | 1º trimestre.<br>Jornada escolar | Actividades en el medio natural.<br>Actividades físicas de ocio activo. |
| <b>Descripción:</b> Realización de actividades de multiaventura en el centro de formación en actividades de multiaventura de la Junta de CyL en Palencia |             |                                  |   |

| Actividad  | Nivel | Temporalización                 | U.D. vinculada  |
|--|-------|---------------------------------|---|
| Senderismo fin de curso.   | Todos | 3º trimestre<br>Jornada escolar | Actividades en el medio natural.<br>Actividades físicas de ocio activo. |
| <b>Descripción:</b> Ruta de senderismo y realización de actividades lúdicas el último día de curso por una zona de la comarca y cercana al centro. |       |                                 |   |

Además, el departamento de Educación Física colaborará con cualquiera de los departamentos que soliciten su ayuda para la organización y realización de alguna actividad, especialmente si en las mismas hay englobadas actividades físicas.

Así mismo colaborará con el viaje de fin de estudios de los alumnos cuando éste incluya actividades físico-deportivas entre sus actividades.

## Mapa de relaciones competenciales

|  | Competencia en Comunicación Lingüística |      |      |      |      | Competencia Plurilingüe |     |     | Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería |        |        |        |        | Competencia Digital |      |      |      |      | Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender |        |        |        |        | Competencia Ciudadana |      |      |      | Competencia Emprendedora |      |      |      | Competencia en Conciencia y Expresión Culturales |        |        |        | Vinculaciones Decreto Currículo |  |  |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|--|---|------|------|------|------|-------------------------|-----|-----|--|--------|--------|--------|--------|---------------------|------|------|------|------|---|--------|--------|--------|--------|-----------------------|------|------|------|--------------------------|------|------|------|--|--------|--------|--------|---------------------------------|--|--|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|  | CCL1                                    | CCL2 | CCL3 | CCL4 | CCL5 | CP1                     | CP2 | CP3 | STEM 1   | STEM 2 | STEM 3 | STEM 4 | STEM 5 | CD 1                | CD 2 | CD 3 | CD 4 | CD 5 | CPSA 1  | CPSA 2 | CPSA 3 | CPSA 4 | CPSA 5 | CC 1                  | CC 2 | CC 3 | CC 4 | CE 1                     | CE 2 | CE 3 | CE 4 | CCEC 1   | CCEC 2 | CCEC 3 | CCEC 4 |                                 |  |  |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Deporte escolar  |   |      |      |      | 1    |                         |     |     |  |        |        |        |        |                     |      |      |      |      |   |        |        |        |        | 1                     | 1    |      |      |                          |      |      |      |  |        |        |        |                                 |  |  |   |   |   | 6  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Curso de esquí   | 1                                       |      |      |      | 1    |                         |     | 1   |  |        |        |        |        |                     |      |      |      |      |   |        |        |        |        | 1                     | 1    | 1    | 1    | 1                        | 1    |      | 1    |  |        |        |        |                                 |  |  |   |   |   | 11 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Actividades de Ocio Activo. Jornada de esquí                 |   |      |      |      |      |                         |     |     |  |        |        |        |        |                     |      |      |      |      |   |        |        |        |        | 1                     | 1    | 1    | 1    | 1                        | 1    |      | 1    |  |        |        |        |                                 |  |  |   |   |   | 8  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Andando por la Provincia                                     |   |      |      |      |      |                         |     |     |  |        |        |        |        |                     |      |      |      |      |   |        |        |        |        | 1                     | 1    | 1    | 1    | 1                        | 1    |      | 1    |  |        |        |        |                                 |  |  |   |   |   | 6  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Visita/senderismo por el Parque Natural del Duratón o Riaza. |   |      |      |      |      |                         |     |     |  |        |        |        |        |                     |      |      |      |      |   |        |        |        |        | 1                     | 1    | 1    | 1    | 1                        | 1    |      | 1    |  |        |        |        |                                 |  |  |   |   |   | 6  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Campeonato interno de fútbol sala                            |   |      |      |      | 1    |                         |     |     |  |        |        |        |        |                     |      |      |      |      |   |        |        |        |        | 1                     | 1    | 1    | 1    | 1                        | 1    |      | 1    |  |        |        |        |                                 |  |  |   |   |   | 6  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Actividades de multiaventura                                 |   |      |      |      |      |                         |     |     |  |        |        |        |        |                     |      |      |      |      |   |        |        |        |        | 1                     | 1    | 1    | 1    | 1                        | 1    |      | 1    |  |        |        |        |                                 |  |  |   |   |   | 8  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Senderismo fin de curso                                      |   |      |      |      |      |                         |     |     |  |        |        |        |        |                     |      |      |      |      |   |        |        |        |        | 1                     | 1    | 1    | 1    | 1                        | 1    |      | 1    |  |        |        |        |                                 |  |  |   |   |   | 6  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|  |   |      |      |      |      |                         |     |     |  |        |        |        |        |                     |      |      |      |      |   |        |        |        |        | 1                     | 1    | 1    | 1    | 1                        | 1    |      | 1    |  |        |        |        |                                 |  |  |   |   |   | 6  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Decreto Currículo  | Vinculaciones por Descriptor:           |      |      |      |      |                         |     |     |  |        |        |        |        |                     |      |      |      |      |   |        |        |        |        |                       |      |      |      |                          |      |      |      |  |        |        |        |                                 |  |  | 1 | 0 | 0 | 0  | 0 | 3 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 57 |
|  | Vinculaciones por Competencia:          |      |      |      |      |                         |     |     |  |        |        |        |        |                     |      |      |      |      |   |        |        |        |        |                       |      |      |      |                          |      |      |      |  |        |        |        |                                 |  |  | 4 | 1 | 0 | 0  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0  |

## 10. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO

La evaluación es un elemento fundamental en el proceso de enseñanza aprendizaje, ya que nos permite conocer y valorar los diversos aspectos que nos encontramos en el proceso educativo.

La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será  **criterial, continua, formativa, integradora, diferenciada y objetiva**  y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje.

Será  **criterial** , en cuanto que se deberá evaluar la consecución y logro de los criterios de evaluación fijados para cada competencia específica de cada una de las materias

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.

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.

La evaluación será **Integradora**, por tener en consideración la totalidad de los elementos que constituyen el currículo y la aportación de cada una de las áreas a la consecución de los objetivos establecidos para la etapa y al desarrollo del perfil de competencia establecido para la Educación Secundaria.

Y por último, la evaluación será **Objetiva**, ya que 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. De igual modo, en la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado se considerarán sus características propias y el contexto sociocultural del centro.

## 10.1. EN CADA UNA DE LAS EVALUACIONES

### 10.1.1. Procedimientos y estrategias de evaluación. Qué evaluar.

La evaluación tiene por objeto valorar el grado de adquisición y desarrollo de las competencias clave, conectadas a través de descriptores operativos con las competencias específicas de cada materia, en donde se establecen una serie de criterios de evaluación a conseguir desarrollados y concretados a través de indicadores de logro en cada una de las situaciones de aprendizaje.

En E.F. las competencias específicas y los criterios de evaluación se organizan en torno a grandes ejes en los que debemos centrar la evaluación:

- ✓ Dominar las habilidades motoras y los patrones de movimiento necesarios para practicar un conjunto variado de actividades físicas;
- ✓ Conocer conceptos básicos referentes a la actividad física, así como la importancia y su relación con la salud.
- ✓ Comprender los conceptos, principios, estrategias y tácticas asociadas a los movimientos y aplicarlos en el aprendizaje y en la práctica de actividades físicas;
- ✓ Alcanzar y mantener una adecuada aptitud/condición física relacionada con la salud;
- ✓ Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno;
- ✓ Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el placer, la autosuperación, el desafío, la expresión personal y la interacción social.

Por ello, en cada una de las situaciones de aprendizaje aparecerán contenidos referentes a “conocimientos”, a “destrezas” y a “actitudes”, que deberemos trabajar y que posteriormente evaluar.

Tanto el profesor como el alumno podrán utilizar **rúbricas** de los indicadores de logro para evaluar y calificar el grado de adquisición de los diferentes contenidos.

### **Evaluación de los contenidos referentes a “conocimientos” en las situaciones de aprendizaje.**

La evaluación debería abordar todos aquellos conceptos que, de forma genérica, deben conocer los alumnos en cada uno de los cursos. Estos conceptos son los estudiados en los apuntes que el profesor va dando en cada unidad didáctica y que deben ir anexionando al cuaderno de clase que se va confeccionando a lo largo del curso.

Por otro lado, los alumnos también deberán realizar búsquedas de información para llevar a cabo ciertas tareas y trabajos de clase que amplíen esos contenidos conceptuales de ciertas unidades didácticas.

La adquisición de estos contenidos los evaluaremos mediante la realización de **actividades escritas para el cuaderno** y **exámenes teóricos escritos** trimestrales de las unidades didácticas desarrolladas.

Habrá posibilidad de recuperar esos exámenes en caso de que se haya suspendido. Así mismo habrá un examen final de junio para aquellos alumnos que no hayan superado alguna de las tres evaluaciones parciales de las que se compone el curso.

Por otro lado, durante el desarrollo de las clases el profesor llevará a cabo **pruebas orales** preguntado a los alumnos sobre los aspectos teóricos que se estén tratando en la unidad didáctica y que ya hayan sido explicados.

Por último, podrán llevarse a cabo **trabajos escritos y exposiciones orales apoyados en las TIC** de trabajos sobre contenidos conceptuales relacionados con las situaciones de aprendizaje que se estén trabajando.

### **Evaluación de los contenidos referentes a “destrezas” en las situaciones de aprendizaje.**

El aprendizaje de las destrezas viene determinado en nuestra área en gran medida por las habilidades y destrezas alcanzadas en la realización práctica de nuestras sesiones. Los objetivos que perseguimos en cada uno de los cursos vienen concretados en los saberes básicos e indicadores de logro evaluables correspondientes.



Lo evaluaremos con **pruebas prácticas** en cada una de las unidades didácticas a medida que se vayan realizando, en el que trataremos de ver si el alumno ha conseguido las destrezas trabajadas en dicha situación de aprendizaje.

Además se llevará un seguimiento de la progresión del alumno en el que se recojan los progresos adquiridos desde su punto de inicio. Por parte del profesor serán recogidos en su **cuaderno, diario de sesiones o ficha personal del alumno**.

Dichos progresos podrán ser también recogidos por el alumno en el **portfolio** en aquellas unidades en que se lleve a cabo también una autoevaluación.

### **Evaluación de los contenidos referentes a “actitudes” en las situaciones de aprendizaje**

Consideramos de vital importancia evaluar las actitudes y el interés por la materia que muestre el alumno.

La forma de hacerlo es la **ficha personal del alumno** en la que el profesor va anotando cuanto de relevante observa en su comportamiento: faltas injustificadas a clase, si trae o no la vestimenta deportiva, su disposición para el trabajo, el esfuerzo y perseverancia en las tareas, el respeto por los compañeros, el cuidado del material, aseo después de clase,...

Muy especialmente se controlará la tenencia, presentación y realización de las actividades propuestas en el cuaderno del alumno, ya que los aspectos conceptuales de la materia referentes a los conocimientos que debe adquirir en las unidades didácticas muchas veces no son valorados con la importancia que tienen por parte de los alumnos.

**El portfolio** puede ser también una herramienta de autoevaluación utilizada por el alumno para que reflexione sobre su trabajo y actitud ante la materia.

#### **10.1.2. Tipos de evaluación.**

La evaluación es un proceso importante en el proceso de enseñanza, ya que sin ella no podríamos valorar el progreso de los alumnos. Y por supuesto va a influir en la motivación del estudiante.

Por eso, tendremos en cuenta no solo el modelo de evaluación tradicional, sino considerar otras alternativas que dan responsabilidad a otras figuras (no solo al profesor). Siempre, por supuesto, que se haga con criterios justos y objetivos.

Porque lo que realmente importa es motivar al alumno y que su aprendizaje sea lo más experiencial y significativo posible.

\* **Autoevaluación.** En la autoevaluación es el propio alumno el que se autocalifica, por lo que se ve obligado a realizar un esfuerzo de autocrítica, valorando sus capacidades, actitud, esfuerzo, objetivos superados, logros y también fracasos. Es un método muy interesante porque se enseña al alumnado a tomar conciencia de su aprendizaje y, por extensión, aprende a ser consciente de sus capacidades y también de sus limitaciones.

\* **Coevaluación.** Plantea una evaluación entre iguales, es decir, son los propios compañeros/as que se evalúan entre ellos/as, valorando el grado de implicación, actitud e interés de los distintos integrantes del equipo. Esta forma de medición tiene aspectos muy positivos: favorece el sentido de responsabilidad, enriquece las relaciones interpersonales y mejora el trabajo en equipo.

\* **Heteroevaluación.** Es el proceso tradicional en el que el profesor es el responsable directo de recoger la información y resultados obtenidos en las distintas pruebas y la posterior valoración y calificación. Es el docente quien valora unos conocimientos, destrezas y actitudes de sus alumnos.

### 10.1.3. Instrumentos de evaluación.

Los instrumentos de evaluación asociados serán variados, contextualizados y dotados de capacidad diagnóstica acerca del proceso de aprendizaje desplegado por el alumnado, contribuyendo a constatar la adquisición de las competencias clave y las posibilidades de mejora existentes.

Se utilizan para la recogida de información y datos, y están asociados a los conocimientos, destrezas y actitudes evaluables.

Según el tipo y las características de las distintas unidades didácticas o situaciones de aprendizaje el profesor escogerá los instrumentos de evaluación más adecuados.

\* **Cuaderno del alumno**, que se elaborará con las tareas y actividades escritas que el profesor encomienda en cada unidad didáctica. Dicho cuaderno constará de actividades en formato papel y en formato digital (que en ese caso deberá entregar por los canales telemáticos oficiales establecidos)

\* **Portfolio**, en donde el alumno recogerá su progreso en cada una de las situaciones de aprendizaje planteadas, tomando conciencia de todo lo trabajado, de lo aprendido, de para qué le han servido o le pueden servir los aprendizajes realizados. Así mismo puede ser utilizado como herramienta de autoevaluación actitudinal ante la materia.

\* **Pruebas prácticas** de las destrezas motrices trabajadas en cada unidad didáctica.

- \* **Pruebas escritas** de la teoría asociada dada en cada unidad didáctica
- \* **Ficha de observación del profesor de cada alumno**, en la que se reflejarán los aspectos actitudinales y de trabajo diario en las sesiones.
- \* **Intercambios orales con los alumnos** sobre las actividades que se estén realizando, que indiquen la comprensión de las mismas y asimilación de los aspectos conceptuales tratados en cada unidad didáctica.
- \* **Trabajos y exposiciones** de temas relacionados con las unidades didácticas o situaciones de aprendizaje que se estén trabajando. Podrán ser en formato escrito, oral o apoyados en las TIC.

#### 10.1.4. Criterios de calificación

La nota en cada una de las 3 evaluaciones en las que se divide el curso será el resultado de la cuantificación de los resultados obtenidos, con los instrumentos de evaluación anteriormente descritos y utilizados en cada caso según las situaciones de aprendizaje trabajadas, en los 3 apartados en los que se dividen los contenidos de la materia: conocimientos, destrezas y actitudes.

Cada uno de estos apartados queda contemplado y valorado porcentualmente como sigue:

- \* **Conocimientos: 30%:**
  - Exámenes teóricos escritos ..... 20 %
  - Cuaderno de clase, actividades del mismo, trabajos y exposiciones, contestación oral durante las clases a preguntas de la unidad ... 10 %
- \* **Destrezas: 50%**
  - Pruebas prácticas ..... 40 %
  - Progresión en la mejora y adquisición de destrezas, esfuerzo por mejorar su rendimiento: ficha personal del alumno, portfolio..... 10%
- \* **Actitudes: 20%:**
  - Actitud y trabajo observado, asistencia, colaboración, recogida material, aseo, comportamiento, respeto a los compañeros: ficha personal, portfolio, ..... 10 %
  - Participación e interés, realización de las actividades propuestas en clase, trabajos, tareas del cuaderno ..... 10%

Aquellos **alumnos que no puedan realizar ocasionalmente la clase práctica**, por el motivo que fuere (lesión, falta de vestimenta deportiva,...), realizarán una ficha de la clase práctica que deberán anexionar al cuaderno de clase, como forma de valorar su actitud y trabajo diario.

### 10.1.5. Alumnos exentos del área de Educación Física.

La exención en Educación Física tendrá exclusivamente la modalidad de exención parcial por causas médicas.

El alumno presentará un informe médico detallado de las causas de su exención en el que se reflejará el tipo de ejercicios o actividades que no puede realizar.

De acuerdo con dicho informe, se podrán modificar, total o parcialmente, los criterios de evaluación y calificación del alumno exento.

Esta exención será exclusivamente para los contenidos relacionados con las destrezas en las actividades físicas. Para los contenidos relacionados con los conocimientos y actitudes será evaluado como el resto de sus compañeros.

#### ***Criterios de evaluación del alumno exento:***

1. Asistir a clase y llevar el seguimiento diario de clase en fichas que anexionará al cuaderno.
2. Realizar tres trabajos (uno por cada evaluación exento), teórico y/o teórico-práctico, sobre los contenidos para cada nivel, relacionados con las unidades didácticas que se estén desarrollando.
3. Colaborar con el profesor/a en aquellas tareas que pueda realizar (recogida de material, explicación de algún aspecto teórico, ayudas a los compañeros que pueda prestar,...)
4. Mostrar una actitud positiva e interés por la materia y sus contenidos, atendiendo a las explicaciones del profesor/a y con un buen comportamiento en clase.
5. Conocer los contenidos teóricos de cada una de las unidades didácticas.
6. Tener el cuaderno de clase, con las explicaciones dadas por el profesor/a, las actividades escritas mandadas y las fichas de seguimiento de cada una las sesiones.

#### ***Criterios de calificación del alumno exento:***

- Exámenes teóricos escritos ..... 20 %
- Cuaderno de clase, actividades del mismo, fichas de las sesiones .... 30 %
- Trabajos y exposiciones, contestación oral durante las clases ..... 10 %
- Trabajos teóricos y/o teórico-prácticos específicos ..... 30 %
- Actitud, participación e interés, asistencia, colaboración, recogida material, comportamiento, respeto a los compañeros: ..... 10 %

## 10.2. EN LA EVALUACIÓN ORDINARIA DE JUNIO

Durante el curso la materia está distribuida en 3 evaluaciones, siendo la nota final de la evaluación ordinaria de junio la **media aritmética de las tres evaluaciones**.

Para superar materia la nota final debe ser superior a 5, siempre y cuando en ninguna de las evaluaciones la calificación sea inferior a 4, en cuyo caso se considerará la materia suspensa y el alumno deberá acogerse a las medidas de recuperación extraordinaria establecidas desde el departamento.

### **ACTIVIDADES DE MEJORA DE NOTA PARA LOS ALUMNOS QUE HAYAN SUPERADO LA MATERIA EN LA EVALUACIÓN ORDINARIA.**

Aquellos alumnos que hayan superado la materia en la evaluación ordinaria de junio podrán mejorar su nota final con hasta 1 punto con la siguiente actividad propuesta desde el departamento para el periodo comprendido desde el final de la 3ª evaluación y el fin de curso.

#### **Actividad-proyecto: ¿He mejorado mis capacidades físicas básicas este curso?**

Partiendo de los resultados obtenidos en los test físicos de valoración de las capacidades físicas básicas realizados al principio de curso, los alumnos prepararán y realizarán de nuevo los mismos test físicos, comparando los resultados obtenidos al principio y al final de curso.

La nota final del alumno se mejorará con 0,1 puntos por test si en el mismo se mejora el resultado obtenido a principio de curso. El aumento de nota podrá puntuarse con 0,2 en algunos de los test, si la mejora del resultado en dicho test es muy significativa a criterio del profesor.

Los alumnos elaborarán una gráfica con los resultados de los test obtenidos al principio y al final del curso, comparando sus resultados y estableciendo una serie de hipótesis del porqué de esa posible o no variación. Posteriormente se llevará a cabo un debate/reflexión en el que el profesor argumentará fisiológicamente los resultados obtenidos con los argumentos esgrimidos.

## 10.3. EN LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA DE JUNIO

Aquellos alumnos que no hayan aprobado la materia en la evaluación ordinaria de junio tendrán la posibilidad de recuperarla presentándose a las pruebas que se establezcan para lograr superar los contenidos establecidos en la programación.

Solo deberán presentarse a las evaluaciones suspendidas, y en concreto a los apartados de las mismas que no tuviera superados tanto de conocimientos como de destrezas, manteniéndose las calificaciones obtenidas en el resto.

Así mismo deberán presentar el cuaderno con las actividades correspondientes realizadas (y enviar, por los medios telemáticos oficiales establecidos, las actividades encomendadas si las hubiere), en el caso es que no lo hubiera presentado o realizado y valorado positivamente en cada una de las evaluaciones correspondientes.

Se mantendrán los mismos criterios de calificación que durante el curso, manteniendo la nota en las evaluaciones aprobadas, así como, en aquellos apartados ya superados de las evaluaciones suspensas, pero añadiendo la nota correspondiente obtenida en las pruebas de recuperación de junio en aquellos apartados que tenía suspensos:

- \* **Conocimientos: 30%:**
  - Exámenes teóricos escritos ..... 20 %
  - Cuaderno de clase, actividades del mismo, trabajos y exposiciones, contestación oral durante las clases a preguntas de la unidad ... 10 %
- \* **Destrezas: 50%**
  - Pruebas prácticas ..... 40 %
  - Progresión en la mejora y adquisición de destrezas, esfuerzo por mejorar su rendimiento: ficha personal del alumno, porfolio..... 10%
- \* **Actitudes: 20%:**
  - Actitud y trabajo observado, asistencia, colaboración, recogida material, aseo, comportamiento, respeto a los compañeros: ficha personal, porfolio, ..... 10 %
  - Participación e interés, realización de las actividades propuestas en clase, trabajos, tareas del cuaderno ..... 10%

Para aquellos alumnos que han faltado reiteradamente a clase durante el curso (**absentistas**) o que con su comportamiento y actitud se han negado a participar en las actividades propuestas así como en sus correspondientes pruebas de evaluación, los criterios de calificación serán los siguientes:

- Exámenes teóricos escritos ..... 40 %
- Cuaderno de clase, actividades del mismo, trabajos y exposiciones, ..... 20 %
- Pruebas prácticas ..... 40 %

### **Actividades para los alumnos que no hayan superado la materia.**

Durante el período comprendido entre el final de la 3ª evaluación y el final de curso, los alumnos prepararán y realizarán las pruebas, tanto teóricas como prácticas, que tengan suspensas.

Para ello contarán con la ayuda del profesor que les facilitará actividades para su mejora y adquisición, así como, solventar todas las dudas que puedan tener.

# Las actividades propuestas para el trabajo y adquisición de los criterios de evaluación no adquiridos consistirán en:

- Repaso y solución de dudas de los contenidos conceptuales (teoría) de las diferentes unidades didácticas no superadas de cara al examen teórico a realizar.
- Práctica de los contenidos procedimentales (prácticas) de las diferentes unidades didácticas no superadas de cara a la realización de los exámenes prácticos.
- Repaso de las actividades del cuaderno, corrigiendo los errores en las realizadas y elaborando las no hechas.

## **10.4. RECUPERACIÓN DE LA MATERIA DE LOS ALUMNOS CON LA MATERIA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES**

Los alumnos que tengan la materia pendiente de cursos anteriores serán evaluados y calificados por el Departamento atendiendo a la adquisición de los criterios de evaluación y sus indicadores de logro correspondientes al curso suspenso.

Dicha evaluación se llevará a cabo de forma continua y paralela al curso en el que el alumno se encuentre matriculado.

### **Criterios y requisitos para la evaluación del alumno con la materia suspensa de cursos anteriores:**

- 1) Asistir a clase durante el curso en el que se encuentra matriculado, mostrando una actitud positiva e interés por la materia y sus contenidos, atendiendo a las explicaciones del profesor/a y con un buen comportamiento en clase.
- 2) Participar activamente en las actividades propuestas de las diferentes unidades didácticas de las clases del curso y grupo de referencia en el que se encuentra matriculado.
- 3) Realizar el cuaderno de clase del curso suspenso correspondiente, con las actividades escritas y trabajos mandados para cada Unidad Didáctica. Este material,

será suministrado por el departamento al inicio del curso en el que se encuentra matriculado.

- 4) Adquirir las destrezas motrices básicas mínimas correspondientes al curso en el que se encuentra matriculado y relacionadas con el curso que tiene suspenso.

### Procedimiento e instrumentos de evaluación

\* **Conocimientos: Cuaderno y actividades.** Este material, será suministrado por el departamento al inicio del curso en el que se encuentra matriculado. En dicho cuaderno aparecerán los aspectos conceptuales referentes a los conocimientos de las diferentes unidades didácticas correspondientes al curso que tiene suspenso, así como las actividades y trabajos escritos de cada unidad didáctica que deberá ir completando.

\* **Destrezas: Exámenes prácticos:** Los aspectos procedimentales prácticos referentes a las destrezas que el alumno debe conseguir se valorarán adquiriendo las destrezas motrices básicas mínimas correspondientes al curso en el que se encuentra matriculado y relacionadas con el curso que tiene suspenso.

\* **Actitudes: Asistencia, interés, comportamiento...** La parte actitudinal de la materia se valorará mediante la asistencia a clase durante el curso en el que se encuentra matriculado, mostrando una actitud positiva e interés por la materia y sus contenidos, atendiendo a las explicaciones del profesor/a y con un buen comportamiento y trabajo en clase.

### Criterios de calificación del alumno con la materia suspensa de cursos anteriores:

|   |     |
|---|-----|
| * Conocimientos: Cuaderno y actividades.              | 40% |
| * Destrezas: Exámenes prácticos                       | 30% |
| * Actitudes: Asistencia, interés, comportamiento..... | 30% |

### Temporalización:

Se llevará a cabo una evaluación de forma continua a lo largo del curso.

Para los aspectos conceptuales de conocimientos de la materia, los plazos de entrega de las actividades y trabajos escritos del cuaderno encomendados corresponderán a las



tres fechas previstas para los exámenes de pendientes establecidos en el centro (finales de noviembre, febrero y abril)

Los apartados procedimentales de destrezas y actitudinales de la materia se valorarán a lo largo de la 1ª y 2ª evaluación dentro de las sesiones de las distintas unidades didácticas desarrolladas con el grupo de referencia en que se encuentra matriculado.

### Recuperación extraordinaria de JUNIO

En el caso de que el alumno no supere la materia podrá presentarse a la evaluación extraordinaria de junio con los siguientes **criterios de evaluación y calificación**:

\* **Cuaderno y actividades**: Deberá presentar el cuaderno de clase del curso suspenso con las actividades escritas de cada Unidad Didáctica que se encomendaron.

La presentación del cuaderno con todas las actividades escritas de las diferentes unidades didácticas se valorará con un **40% del total de la nota**.

\* **Examen escrito**: de los aspectos teóricos de cada una de las unidades didácticas de la materia correspondientes al curso que tiene suspenso que aparecen en el cuaderno mencionado.

Se valorará con **un 60% de la nota final**.

## 11. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO. PLANES DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN

### 11.1. ADAPTACIONES CURRICULARES

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

### 11.1.1. Adaptaciones curriculares de acceso

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

\* **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.

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, tetrapléjicos, 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.

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.

#### **11.1.2. Adaptaciones curriculares no significativas**

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

\* Los alumnos participantes en el **Programa de Mejora del Aprendizaje y Rendimiento (PMAR)** y **Programa de Diversificación Curricular** en principio no precisan modificaciones y deberán seguir la programación de su curso de referencia, aunque se les pondrá hacer modificaciones puntuales en el apartado de contenidos conceptuales de la materia y especialmente en el aspecto metodológico de los mismos, con el fin de lograr una mejor comprensión de los mismos.

\* **Los Alumnos con Necesidades de Compensación Educativa, ANCEs** por integración tardía en el sistema educativo, por desventaja socioeducativa o por desconocimiento del castellano, seguirán la programación de su curso de referencia, pero teniendo en cuenta su nivel y capacidad curricular, adecuando si es necesario los contenidos conceptuales y metodológicos a su nivel de comprensión.

Con los alumnos con desconocimiento del castellano, se seguirá el “proyecto de adaptación lingüística del centro”, y una vez conocido su nivel de castellano, se realizarán las modificaciones metodológicas necesarias para su comprensión de las tareas a realizar, así como las modificaciones y simplificación de los contenidos conceptuales que sean necesarios para la adquisición de un lenguaje relacionado con la materia.

### 11.1.3. Adaptaciones curriculares significativas

#### \* *Alumnos con Necesidades Educativas Especiales.*

Cuando se detectan dificultades en el aprendizaje en Alumnos con Necesidades Educativas Especiales, **ACNEEs**, puntualmente se programa una secuencia diferenciada, adaptada a sus necesidades dentro del programa de la sesión de clase, e integrándole rápidamente en las actividades de grupo, tratando de que realice las mismas actividades que el resto de sus compañeros de clase, con las modificaciones oportunas y ejercicios de progresión y asimilación necesarios, pero dentro del contexto de la actividad que se esté realizando con las modificaciones metodológicas necesarias.

Si es necesario y reúne los requisitos de dos cursos de retraso curricular, se realizará una **adaptación curricular significativa** atendiendo a sus capacidades, suprimiendo o modificando los contenidos necesarios, tanto a nivel conceptual como procedimental, pero que le permita seguir la programación de acuerdo a su grupo de referencia.

Particular atención se tendrá con los alumnos ACNEEs que tengan una **discapacidad físico-motriz** (visual, motora...), en cuyo caso será necesario realizar, en la medida de las posibilidades del centro, una adaptación de las instalaciones y los materiales, además de una adaptación curricular significativa acorde a su discapacidad, y que permita, en la medida de lo posible, que el alumno pueda integrarse en las actividades del grupo y seguir las sesiones sin apartarle de su grupo de referencia.

## 11.2. PLAN DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN

Aquellos alumnos, que muestren un retraso curricular en la materia respecto al curso en el que se encuentran matriculados, seguirán un plan de refuerzo y recuperación de la materia que les permita adquirir los contenidos y estándares de aprendizaje mínimos del curso no alcanzados o no logrados.

Dicho plan podrá ser flexible en su aplicación, pudiendo incluso ser modificado en alguno de sus aspectos, atendiendo a las necesidades, características y capacidades individuales de cada alumno, con el fin último de que el alumno alcance y pueda seguir con regularidad el nivel curricular del curso en que se encuentra matriculado.

Desde el departamento se ha elaborado un repertorio de actuaciones en relación a los programas de refuerzo para el alumnado que no promociona de curso o habiendo promocionado no ha superado la materia atendiendo a las dificultades en el curso anterior:

| <b>Dificultades curso anterior</b>                     | <b>Medidas a adoptar durante este curso</b>  |
|--|--|
| Faltas de asistencia del alumno/a reiteradas.          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recordatorio a las familias y al alumnado de los criterios de evaluación y la obligatoriedad de la asistencia a clase en la Educación Secundaria Obligatoria.</li> <li>2. Revisión mensual de la asistencia a clase de Educación Física y entrevista con la familia tras esa revisión, promoviendo la suscripción de COMPROMISOS EDUCATIVOS con las familias y alumnado para favorecer la asistencia regular al centro y en especial a la clase de educación física, explicando los criterios de calificación de la materia y el registro diario de la práctica física del alumno/a. Siempre se informará al tutor/a de los compromisos alcanzados.</li> </ol> |
| Dificultades de aprendizaje detectadas el curso pasado | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adecuación de las actividades planteadas a los niveles de condición física y motriz del alumno/a.</li> <li>2. Adecuación a contenidos mínimos de los conocimientos conceptuales de la materia.</li> </ol>  |
| Falta de estudio, de trabajo en casa.                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recordatorio a las familias y al alumnado de los criterios de evaluación.</li> <li>2. Comunicación a la familia de la falta de estudio, de trabajo en casa.</li> <li>3. Revisión mensual del seguimiento académico del alumnado, adopción de compromisos educativos con el alumno/a y/o familia.</li> </ol>  |
| Falta de trabajo diario en clase                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recordatorio a las familias y al alumnado de los criterios de evaluación.</li> <li>2. Se realizarán entrevistas sistematizadas con el alumno/a mensualmente.<br/>Se promoverá la suscripción de COMPROMISO EDUCATIVO con el alumno/a para que participe activamente en todas las sesiones de Educación Física. Siempre se informará al tutor/a de los compromisos alcanzados</li> </ol>  |
| Problemas de conducta                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se realizarán entrevistas sistematizadas con el alumno/a mensualmente y con la familia.<br/>Se promoverá la suscripción de COMPROMISO EDUCATIVO con el alumno/a y familia para que realice las tareas y actividades encomendadas en todas las sesiones de Educación Física, evitando conductas</li> </ol>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>contrarias a las normas de convivencia.</p> <p>2. Se promoverá un trabajo de desarrollo de la competencia social y ciudadana específico y un seguimiento del mismo. Siempre se informará al tutor/a de los compromisos alcanzados y entrevistas realizados de forma inmediata y a través de las reuniones mensuales de equipos docentes</p> |
| Falta de eficacia de las medidas específicas para alumnado ACNEE. | <p>1. Revisión de las medidas específicas adoptadas con el alumnado ACNEE.</p> <p>2. Revisión de la adaptación curricular si la hubiere y adecuación al nivel curricular del alumno.</p> <p>3. Solicitar el asesoramiento del Departamento de Orientación.</p>   |

## 12. SECUENCIA DE UNIDADES TEMPORALES DE PROGRAMACIÓN.

Según establece el RD 217/2022 La adquisición y el desarrollo de las competencias clave del Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, que se concretan en las competencias específicas de cada materia o ámbito de la etapa, se verán favorecidos por metodologías didácticas que reconozcan al alumnado como agente de su propio aprendizaje.

Para ello es imprescindible la implementación de propuestas pedagógicas que, partiendo de los centros de interés de los alumnos y alumnas, les permitan construir el conocimiento con autonomía y creatividad desde sus propios aprendizajes y experiencias. Las situaciones de aprendizaje representan una herramienta eficaz para integrar los elementos curriculares de las distintas materias o ámbitos mediante tareas y actividades significativas y relevantes para resolver problemas de manera creativa y cooperativa, reforzando la autoestima, la autonomía, la reflexión crítica y la responsabilidad.

Dichas situaciones deben estar bien contextualizadas y ser respetuosas con las experiencias del alumnado y sus diferentes formas de comprender la realidad. Asimismo, deben estar compuestas por tareas complejas cuya resolución conlleve la construcción de nuevos aprendizajes. Con estas situaciones se busca ofrecer al alumnado la oportunidad de conectar y aplicar lo aprendido en contextos cercanos a la vida real. Así planteadas, las situaciones constituyen un componente que, alineado con

los principios del Diseño universal para el aprendizaje, permite aprender a aprender y sentar las bases para el aprendizaje a lo largo de la vida, fomentando procesos pedagógicos flexibles y accesibles que se ajusten a las necesidades, las características y los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado. El diseño de estas situaciones debe suponer la transferencia de los aprendizajes adquiridos por parte del alumnado, posibilitando la articulación coherente y eficaz de los distintos conocimientos, destrezas y actitudes propios de esta etapa.

Las situaciones deben partir del planteamiento de unos objetivos claros y precisos que integren diversos saberes básicos. Además, deben proponer tareas o actividades que favorezcan diferentes tipos de agrupamientos, desde el trabajo individual al trabajo en grupos, permitiendo que el alumnado asuma responsabilidades personales y actúe de forma cooperativa en la resolución creativa del reto planteado. Su puesta en práctica debe implicar la producción y la interacción verbal e incluir el uso de recursos auténticos en distintos soportes y formatos, tanto analógicos como digitales. Las situaciones de aprendizaje deben fomentar aspectos relacionados con el interés común, la sostenibilidad o la convivencia democrática, esenciales para que el alumnado sea capaz de responder con eficacia a los retos del siglo XXI

Las situaciones de aprendizaje deberán partir de experiencias previas, estar convenientemente contextualizadas y ser muy respetuosas con el proceso de desarrollo integral del alumnado en todas sus dimensiones, teniendo en cuenta sus potencialidades, intereses y necesidades, así como las diferentes formas de comprender la realidad en cada momento de la etapa.

Las situaciones de aprendizaje deben plantear un reto o problema de cierta complejidad en función de la edad y el desarrollo del alumnado, cuya resolución creativa implique la movilización de manera integrada de los saberes básicos (**conocimientos, destrezas y actitudes**), a partir de la realización de distintas tareas y actividades.

El planteamiento deberá ser claro y preciso en cuanto a los objetivos que se espera conseguir y los saberes básicos que hay que movilizar. El escenario de desarrollo estará bien definido y facilitará la interacción entre iguales, para que el alumnado pueda asumir responsabilidades individuales y trabajar en equipo en la resolución del reto planteado, desarrollando una actitud cooperativa y aprendiendo a resolver de manera adecuada los posibles conflictos que puedan surgir.

Estas situaciones favorecerán la transferencia de los aprendizajes adquiridos a la resolución de un problema de la realidad cotidiana del alumnado, en función de su progreso madurativo.



En su diseño, se debe facilitar el desarrollo progresivo de un enfoque crítico y reflexivo, así como el abordaje de aspectos relacionados con el interés común, la sostenibilidad, el respeto a la diferencia o la convivencia, iniciándose en el diálogo y la búsqueda de consenso.

De igual modo, se deben tener en cuenta las condiciones personales, sociales o culturales de niños y niñas, para detectar y dar respuesta a los elementos que pudieran generar exclusión.

### 12.1. 1º ESO

| Evaluación           | Unidades temporales de programación                | sesiones |
|----------------------|--|----------|
| <b>1º evaluación</b> | Valoración de la condición física: test de control | 3        |
|                      | Condición física y salud I.                        | 12       |
|                      | Habilidades motrices y destrezas gimnásticas I     | 8        |
| <b>2º evaluación</b> | Ritmo y expresión I                                | 8        |
|                      | La actividad física y la salud                     | 2        |
|                      | Atletismo I: carreras                              | 4        |
|                      | Juegos de stick: floorball                         | 6        |
| <b>3º evaluación</b> | Baloncesto I                                       | 8        |
|                      | Balonmano I  | 8        |
|                      | Actividades en el medio natural I: senderismo      | 4        |
|                      | Juegos recreativos-alternativos: palas e indiacá   | 4        |
|                      | Test de condición física                           | 2        |

## 12.2. 3º ESO

| Evaluación    | Unidades temporales de programación          | sesiones |
|---------------|--|----------|
| 1º evaluación | Presentación y test de condición física      | 3        |
|               | Condición física y salud III.                | 12       |
|               | Gimnasia artística y deportiva I             | 8        |
| 2º evaluación | Ritmo y expresión III                        | 8        |
|               | La actividad física y los sistemas orgánicos | 2        |
|               | Bádminton II                                 | 6        |
|               | Atletismo III: Carreras de vallas            | 4        |
| 3º evaluación | Baloncesto II                                | 8        |
|               | Balonmano II                                 | 8        |
|               | Actividades en el medio natural III: rastreo | 4        |
|               | Juegos y deportes tradicionales              | 4        |
|               | Test de condición física                     | 2        |

## 13. EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

La programación didáctica debe ser evaluada por parte del departamento con el fin de valorar el ajuste existente entre lo programado y lo realizado, así como la adecuación de lo previsto en la misma respecto a la práctica real en las sesiones.

Del mismo modo se evaluarán si los materiales y recursos didácticos utilizados, y la distribución de espacios y tiempos son los adecuados a los métodos didácticos y pedagógicos utilizados para la consecución de los objetivos previstos.

Dicha evaluación y seguimiento de la programación debe ser permanente y continua, y debe permitir la introducción de correcciones o modificaciones para llegar a conseguir los objetivos propuestos

Con esta evaluación trataremos de analizar si la Programación ha sido:

\* **Eficaz**: que haya conseguido que los contenidos de nuestra materia se consigan por parte del alumnado.

\* **Eficiente**: que los resultados obtenidos sean causados por la aplicación de lo programado. Si vemos que algo sobra, quitémoslo; si falta, programemos eso para aplicarlo.

\* **Funcional o útil**: que haya servido para lo que se diseñó.

### 13.1. Evaluación de la programación didáctica e indicadores de logro.

Con esta evaluación se pretende promover la reflexión docente y la autoevaluación en la realización y el desarrollo de programaciones didácticas.

***La evaluación de la programación didáctica se llevará a cabo con los procedimientos:***

- Seguimiento de la programación en las reuniones de departamento semanales a través de un análisis crítico y reflexivo.
- Revisión trimestral de la programación didáctica y adaptación de la misma derivada del análisis de los resultados académicos tras cada evaluación.
- Confección del Informe valorativo final en la que se hará un análisis del nivel de cumplimiento de la programación didáctica y de las propuestas de mejora para el próximo curso académico.

Para ello, al finalizar cada evaluación y al finalizar cada curso, se propone una secuencia de preguntas que permitan al docente evaluar el funcionamiento de lo programado y establecer estrategias de mejora.

Para valorar el ajuste entre la programación y los resultados obtenidos, el Departamento ha diseñado este instrumento con los siguientes ***indicadores de logro***. Para ello, se señalará con una X, de 1 a 4 (donde 1 es la calificación más baja y el 4 la más alta) los siguientes aspectos:

| Indicadores de logro  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|
| 1. Se ha respetado la distribución temporal de los contenidos   |   |   |   |   |
| 2. Se ha aplicado la metodología didáctica programada.  |   |   |   |   |
| 3. Se han tenido en cuenta los criterios de evaluación y sus indicadores de logro necesarios para aprobar la materia.         |   |   |   |   |
| 4. Se han aplicado los procedimientos en instrumentos de evaluación programados   |   |   |   |   |
| 5. Se han aplicado medidas de atención a la diversidad a los alumnos que lo hayan requerido.                                  |   |   |   |   |
| 6. Se han llevado a efecto medidas de refuerzo educativo dirigidas a los alumnos que presentaban dificultades de aprendizaje. |   |   |   |   |
| 7. Se han puesto en práctica medidas para estimular el interés, la participación y el trabajo en clase                        |   |   |   |   |
| 8. Se han utilizado los materiales y recursos didácticos programados  |   |   |   |   |
| 9. Se han realizado las actividades complementarias y extraescolares programadas.   |   |   |   |   |
| 10. Se ha llevado a cabo las actividades de recuperación de los alumnos con la materia pendiente de cursos anteriores         |   |   |   |   |

En el caso de valoraciones negativas en alguno de los indicadores de logro se reflexionará sobre las posibles causas y se establecerán unas propuestas de cambio o mejora.

### 13.2. Evaluación de la práctica docente e indicadores de logro.

En aplicación del carácter formativo de la evaluación y desde su consideración como instrumento para la mejora, el profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente.

Para valorar esta práctica docente, el Departamento ha diseñado este **instrumento de autoevaluación** con los siguientes **indicadores de logro**. Para ello, se señalará con una X, de 1 a 4 (donde 1 es la calificación más baja y el 4 la más alta) los siguientes aspectos:

| <b>RESPECTO A LA PROGRAMACIÓN DE AULA</b>  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| <b>Indicadores de logro</b>  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Realizo mi programación docente de acuerdo a la normativa en vigor, la programación didáctica del departamento y el proyecto educativo de centro.   |   |   |   |   |
| 2. Diseño las situaciones de aprendizaje de acuerdo al modelo establecido  |   |   |   |   |
| 3. Planifico las clases, preparando actividades y recursos (personales, materiales, de tiempo, de espacio, de agrupamientos, etc.) atendiendo a mi programación docente y a la programación didáctica.   |   |   |   |   |
| 4. Selecciono los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y autoevaluación que permiten hacer el seguimiento del progreso del alumnado y comprobar el grado de adquisición de las competencias específicas de forma clara y objetiva. |   |   |   |   |
| 5. Doto de contenido al aula virtual Moodle en consonancia con la programación docente.  |   |   |   |   |
| <b>RESPECTO A LA PRÁCTICA DOCENTE EN EL AULA</b>   |   |   |   |   |
| <b>Indicadores de logro</b>  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Presento la situación de aprendizaje, explicando su finalidad, las tareas a realizar y los criterios de evaluación y calificación, relacionándola con los intereses y conocimientos previos de los alumnos/as.                                    |   |   |   |   |
| 2. Planteo actividades introductorias previas a la situación de aprendizaje que se va a desarrollar  |   |   |   |   |
| 3. Facilito la adquisición de nuevos aprendizajes a través de actividades de repaso y síntesis, (preguntas aclaratorias, esquemas, mapas conceptuales,...)   |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| 4. Propongo al alumnado actividades variadas (de diagnóstico, de introducción, de motivación, de desarrollo, de síntesis, de consolidación, de recuperación, de ampliación y de evaluación) .  |  |  |  |  |
| 5. Durante las clases, recuerdo la finalidad de los aprendizajes, su importancia, funcionalidad y aplicación real.   |  |  |  |  |
| 6. Doy información de los progresos conseguidos, así como, de las dificultades encontradas.  |  |  |  |  |
| 7. Distribuyo el tiempo adecuadamente: (breve tiempo de exposición y el resto del mismo para las actividades que los alumnos realizan en la clase).  |  |  |  |  |
| 8. Adopto distintos agrupamientos en función del momento, de la tarea para realizar, de los recursos para utilizar, etc., controlando siempre el adecuado clima de trabajo   |  |  |  |  |
| 9. Utilizo recursos didácticos variados (audiovisuales, informáticos, técnicas de aprender a aprender, etc.), tanto para la presentación de los contenidos como para la práctica del alumnado, favoreciendo el uso autónomo por parte de los mismos. |  |  |  |  |
| 10. Compruebo, de diferentes modos, que los alumnos y alumnas han comprendido la tarea que tienen que realizar: haciendo preguntas, haciendo que verbalicen el proceso, etc  |  |  |  |  |
| 11. Facilito estrategias de aprendizaje: cómo solicitar ayuda, cómo buscar fuentes de información, pasos para resolver cuestiones, empleo de estilos coeducativos, etc.  |  |  |  |  |
| 12. Controlo frecuentemente el trabajo de los alumnos/as: explicaciones adicionales, dando pistas, feedback, etc.  |  |  |  |  |
| 13. Las relaciones que establezco con mis alumnos y alumnas dentro del aula y las que éstos establecen entre sí son correctas, fluidas y no discriminatorias   |  |  |  |  |
| 14. Fomento el respeto y la colaboración entre el alumnado y acepto sus sugerencias y aportaciones, tanto para la organización de las clases como para las actividades de aprendizaje.   |  |  |  |  |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| 15. Hago cumplir las normas de convivencia y reacciono de forma ecuánime ante situaciones conflictivas favoreciendo la resolución pacífica y dialogada de las mismas.   |  |  |  |  |
| 16. Reviso y modifico frecuentemente las tareas y las actividades propuestas – dentro y fuera del aula –, adecuación de los tiempos, agrupamientos y materiales utilizados.   |  |  |  |  |
| 17. Proporciono información al alumno sobre la ejecución de las tareas y cómo puede mejorarlas y favorezco procesos de autoevaluación y coevaluación.   |  |  |  |  |
| 18. En caso de aparición de dificultades o de un rápido progreso en el aprendizaje en el proceso de aprendizaje en el alumnado propongo nuevas actividades que faciliten su adquisición.  |  |  |  |  |
| 19. Tengo en cuenta el nivel de desempeño del alumnado, su ritmo de aprendizaje, las dificultades de aprendizaje, etc., y en función de ellos, adapto los distintos momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje (actividades, agrupamientos...) |  |  |  |  |
| 20. Utilizo sistemáticamente procedimientos e instrumentos variados de recogida de información (registro de observaciones, cuaderno del alumno, ficha de seguimiento, diario de clase, etc.)  |  |  |  |  |
| 21. Uso estrategias y procedimientos de autoevaluación y coevaluación en grupo que favorezcan la participación del alumnado en la evaluación.   |  |  |  |  |
| 22. Corrijo y explico – habitual y sistemáticamente – los trabajos y actividades de los alumnos y doy pautas para la mejora de sus aprendizajes.  |  |  |  |  |

Programación  
Didáctica del  
Área de  
EDUCACIÓN FÍSICA  
Bachillerato



## ÍNDICE

|  |     |
|--|-----|
| 1. Introducción: conceptualización y características de la materia.....  | 115 |
| 1.1. Fundamentación.....   | 115 |
| 1.2. Contribución de la materia al logro de los objetivos de la etapa.....   | 117 |
| 1.3. Contribución de la materia al desarrollo de las competencias clave.....   | 118 |
| 1.4. Los Saberes Básicos de la materia.....  | 119 |
| 2. Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales .....     | 121 |
| 3. Evaluación inicial.....   | 136 |
| 4. Criterios de evaluación e indicadores de logro: contenidos asociados.....   | 137 |
| 4.1. Saberes básicos. Contenidos.....  | 137 |
| 4.2. Criterios de Evaluación. Vinculación con las competencias específicas y Descriptores operativos.....                | 141 |
| 4.3. Indicadores de logro.....   | 144 |
| 4.4. Situaciones de Aprendizaje. Temporalización.....  | 147 |
| 4.5. Vinculación de las Situaciones de aprendizaje, Saberes básicos, Criterios de evaluación e indicadores de logro..... | 150 |
| 5. Contenidos transversales que se trabajan en educación física.....   | 153 |
| 6. Metodología didáctica.....  | 160 |
| 6.1. Criterios metodológicos.....  | 161 |
| 6.2. Estrategias didácticas y metodológicas.....   | 164 |
| 6.3. Técnicas y estilos de enseñanza.....  | 165 |
| 6.4. Papel de profesor.....  | 166 |
| 7. Materiales y recursos de desarrollo curricular.....   | 167 |
| 7.1. Instalaciones.....  | 167 |
| 7.2. Recursos materiales.....  | 168 |
| 7.3. Libro de texto y cuaderno de clase.....   | 168 |
| 7.4. Materiales y recursos digitales e informáticos.....   | 174 |
| 8. Planes de centro.....   | 169 |
| 8.1. Plan de lectura.....  | 169 |
| 8.2. Plan de atención a la diversidad.....   | 169 |
| 8.3. Plan de igualdad entre hombres y mujeres.....   | 171 |
| 9. Actividades extraescolares y complementarias.....   | 173 |

IES RIBERA DEL DUERO

|   |     |
|---|-----|
| 10. Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.....                   | 175 |
| 10.1. En cada una de la evaluaciones.....                                     | 175 |
| 10.1.1. Procedimientos y estrategias de evaluación. Qué evaluar.....          | 175 |
| 10.1.2. Tipos de evaluación.....  | 178 |
| 10.1.3. Instrumentos de evaluación.....                                       | 179 |
| 10.1.4. Criterios de calificación.....  | 179 |
| 10.1.5. Alumnos exentos del área de Educación Física.....                     | 180 |
| 10.2. En la evaluación ordinaria de junio.....                                | 181 |
| 10.3. En la evaluación extraordinaria de junio.....                           | 182 |
| 10.4. Recuperación de la materia de los alumnos que cursan 2º bachillerato... | 184 |
| 11. Atención a las diferencias individuales del alumnado.....                 | 185 |
| Adaptaciones curriculares.....  | 186 |
| 11.1. Adaptaciones curriculares de acceso.....                                | 186 |
| 11.2. Adaptaciones curriculares no significativas.....                        | 188 |
| 11.3. Adaptaciones curriculares significativas.....                           | 189 |
| 12. Secuencia de unidades temporales de programación.....                     | 190 |
| 13. Evaluación de la programación didáctica.....                              | 192 |
| 13.1. Evaluación de la programación didáctica e indicadores de logro.....     | 193 |
| 13.2. Evaluación de la práctica docente e indicadores de logro.....           | 194 |

# 1. INTRODUCCIÓN: CONCEPTUALIZACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA

## 1.1. *Fundamentación.*

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, ha introducido cambios que afectan a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. El Gobierno ha regulado esta etapa mediante el Real Decreto 243/2022 de 5 de abril, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

En nuestra comunidad el DECRETO 40/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León publicado en el BOCYL nº 190 del viernes 30 de septiembre del mismo año, serán las dos principales normas de referencia para llevar a cabo dicha programación.

Tal y como se recoge en el artículo 9 y en Anexo II del RD 243/2022 de 5 de abril, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas del bachillerato, la Educación Física en Bachillerato plantea dos líneas de evolución claras.

La primera, dar continuidad al trabajo realizado en la educación obligatoria y a los retos clave que en ella se abordaron, como, por ejemplo, que el alumnado consolidase un estilo de vida activo, disfrutase de su propia corporalidad y de las manifestaciones culturales de carácter motor, desarrollase activamente actitudes eco-socialmente responsables o afianzase el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial del propio aprendizaje.

En segundo lugar, en esta etapa, la materia adopta un carácter propedéutico. En este sentido, la evolución que en la última década han experimentado la actividad física, el deporte, la salud y el uso del tiempo libre, explica el incremento exponencial que se ha producido en la oferta de titulaciones y opciones laborales relacionadas con la misma. La materia tratará de presentar una amplia gama de alternativas representativas de la versatilidad de la disciplina que sirva para acercar al alumnado a esta serie de profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas.

Los descriptores de las competencias establecidos para el Bachillerato, junto con los Objetivos Generales de esta Etapa, establecen el punto de partida para la definición de las competencias específicas de esta materia. Este elemento curricular se convierte

en el referente a seguir para dar forma a la Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.

Desde esta materia se abordará la cuestión física con un enfoque amplio, que dé respuesta a las necesidades actuales y futuras del alumnado, tanto a nivel individual como colectivo. El conocimiento, cuidado y disfrute de su corporeidad estará en la base de nuestro quehacer, siendo una prioridad la promoción de la salud física y mental de todos los ciudadanos, aprovechando las posibilidades que nos brinda la materia como pueden ser el control de las acciones motrices y de los aspectos perceptivos y decisionales de las mismas.

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

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

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

Las distintas manifestaciones de la cultura motriz seguirán constituyendo un elemento fundamental a abordar durante esta etapa. En esta ocasión, además de la propia experimentación motriz, se pretende profundizar en el conocimiento de los factores sociales, económicos, políticos o culturales que han ido dando forma a cada manifestación, para comprender mejor su evolución, así como los valores universales que fomentan.

Finalmente, se continuará insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando

para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

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

### **1.2. Contribución de la materia al logro de los objetivos de etapa**

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

La materia contribuirá a que el alumnado adquiera los valores democráticos que permitan construir una sociedad más justa y equitativa, desarrollando su madurez personal, utilizando los recursos de los que dispone, resolviendo de forma dialogada los conflictos surgidos y fomentando la solidaridad, el compañerismo, la honestidad y la solidaridad, que tan necesarios son para construir una sociedad plural, justa y equitativa.

Desde el ámbito de la educación física se debe ayudar al alumnado a analizar y contrarrestar las desigualdades sociales existentes entre géneros, utilizando la oportunidad que brinda la actividad física, así como la información sobre referentes deportivos nacionales e internacionales a lo largo de la historia y actuales, impulsando la igualdad real entre las personas independientemente de sus condiciones personales, sociales o de cualquier otro tipo.

Las características de la materia promueven la valoración por parte del alumnado de los avances científicos y tecnológicos relacionados con el cuidado del cuerpo, la salud, la mejora del material deportivo, junto con el respeto y la búsqueda de la sostenibilidad del medio ambiente.

A lo largo de esta etapa se debe favorecer el desarrollo de proyectos y eventos deportivos, expresivos, solidarios y de cualquier índole educativa para potenciar la creatividad, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y en los demás. El desarrollo de todos estos proyectos contribuirá, además, a que el alumnado aprenda a usar de manera adecuada y responsable las tecnologías de información y comunicación, analizando críticamente las fuentes de información utilizadas.

Esta materia es clave para lograr la autonomía del alumnado, favoreciendo su desarrollo personal y social, la consolidación de unos hábitos deportivos, higiénicos, y saludables, que permitan mejorar y mantener el bienestar físico y mental. .

Contribuirá, mediante la diversidad de actividades físicas que comprende la materia, a dotarles de una visión global del mundo que los lleve a cuidarlo y respetarlo empezando por sí mismos, abarcando también las conductas sociales respecto a salud y consumo que incidan en la conservación y mejora del medio ambiente.

No se puede olvidar la capacidad expresiva y artística del ser humano, debiéndose potenciar desde diferentes niveles para contribuir de forma notoria a generar en el alumnado una riqueza de recursos y una sensibilidad ajustada a las nuevas demandas del siglo XXI.

### **1.3. Contribución de la materia al desarrollo de las competencias clave**

La materia Educación Física contribuye a la adquisición de las distintas competencias clave en el bachillerato en la siguiente medida:

#### *Competencia en comunicación lingüística*

Para desarrollar la competencia en comunicación lingüística el alumnado tendrá que ser capaz de expresarse correctamente y participar en interacciones comunicativas que le ayuden a construir su propio conocimiento de una manera cada vez más autónoma.

#### *Competencia plurilingüe*

La competencia plurilingüe será trabajada promoviendo el respeto y la interacción comunicativa entre el alumnado con diferentes lenguas de forma oral, escrita, signada o multimodal.

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

La competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería se desarrolla ampliamente siguiendo los avances científicos en el ámbito del cuerpo humano, la actividad física y la salud, así como la experimentación con el propio cuerpo y el movimiento.

#### *Competencia digital*

El logro de una competencia digital está tácitamente presente en el desarrollo de todas las competencias específicas de esta materia, buscando que el alumnado consiga hacer

un uso adecuado de las tecnologías digitales ante las necesidades y exigencias que puedan aparecer durante el proceso de aprendizaje, transvasando dicha experiencia a su vida diaria y a la de sus seres más cercanos.

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

La competencia personal, social y de aprender a aprender está en la base misma del concepto de la Educación Física. El alumnado debe lograr el autoconocimiento y la autoaceptación, atendiendo y haciendo frente a la variabilidad de las circunstancias personales, sociales y del medio en que se mueve, buscando su crecimiento personal y la fortaleza colectiva.

#### *Competencia ciudadana*

La competencia ciudadana se desarrolla desde esta materia promoviendo la cohesión social, el respeto a las normas, la utilización del diálogo y la búsqueda de un estilo de vida sostenible, entre otros.

#### *Competencia emprendedora*

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

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

La competencia en conciencia y expresión culturales será desarrollada incidiendo en la capacidad e intencionalidad expresiva del cuerpo y el movimiento, en la creación y ejecución de contenidos artísticos, el respeto a los demás, sus apreciaciones y el desarrollo de la convivencia, entre otros.

### **1.4. Los saberes básicos de la materia de Educación Física.**

Llamamos saberes básicos a los conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios del área y cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas.

Se organizan en seis bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las situaciones de aprendizaje

exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes de distintas procedencias.

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

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

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

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

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

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



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

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

Se ha definido para cada una de las competencias clave un conjunto de descriptores operativos, partiendo de los diferentes marcos europeos de referencia existentes. Los descriptores operativos de las competencias clave constituyen, junto con los objetivos de la etapa, el marco referencial a partir del cual se concretan las competencias específicas de cada área, ámbito o materia.

Los descriptores operativos de las competencias clave son el marco de referencia a partir del cual se concretan las competencias específicas, convirtiéndose así éstas en un segundo nivel de concreción de las primeras, ahora sí, específicas para cada materia.

Las competencias específicas son los desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los contenidos de cada materia. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, los descriptores operativos de la etapa, y por otra, los contenidos de las materias y los criterios de evaluación. Las competencias específicas toman como referencia el conjunto de la etapa y se fijan para cada una de las materias.

Los descriptores operativos concretan y contextualizan la adquisición de cada una de las competencias clave al finalizar la etapa de bachillerato. Los descriptores operativos fundamentan el resto de decisiones curriculares, conectan las competencias clave con las competencias específicas, justifican las decisiones metodológicas de los docentes, fijan el diseño de situaciones de aprendizaje y referencian la evaluación de los aprendizajes del alumnado.

En el caso de la materia Educación Física, se organizan en cinco ejes nucleares que se relacionan entre sí:

\* La promoción y desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, conducente a mejorar la calidad de vida del alumnado basándose en la evidencia científica.

\* Para ello, ayudará la realización de actividades físicas de diversa índole (deportivas, expresivas y recreativas) con diferentes lógicas internas, que le haga progresivamente más autónomo y que aumente su capacidad de superación, crecimiento y resiliencia frente a retos motores.

\* En este marco es indispensable el trabajo del respeto hacia las emociones propias y colectivas que se ponen en juego durante la práctica de actividad física y deportiva, incorporando la diferencia como un valor añadido y aprendiendo a gestionar el éxito y el fracaso, además de rechazar las conductas antideportivas y contrarias a la convivencia.

\* Íntimamente relacionado con la práctica física se encuentra el desarrollo de la cultura motriz y de la expresividad ligada al cuerpo y el movimiento a través de la práctica de actividades de variada naturaleza, valorando la diversidad cultural presente en las diferentes manifestaciones motrices.

\* Para finalizar, la materia busca el desarrollo de un estilo de vida sostenible y responsable en la práctica físico-deportiva que contribuya a la conservación del medio ambiente.

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

La adquisición de esta competencia específica se materializará cuando el alumnado, consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, sea capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar,

autorregular y mejorar su propia práctica motriz y sus estilos de vida en base a sus intereses y objetivos personales. Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad de la materia Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, los estilos de vida saludables, (alimentación saludable, no consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, actividad física y reducción del sedentarismo, descanso, uso apropiado de las nuevas tecnologías, buen trato), los procesos de activación, los mecanismos de relajación, el contacto con el medio natural, la educación postural, el cuidado e higiene del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros.

Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, que deben seguir trabajándose en relación con la planificación personal de la práctica motriz, la intencionalidad de la mejora de sus capacidades o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención y el cuidado de lesiones, tanto en el medio acuático como terrestre, o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas, que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su desempeño.

El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista transdisciplinar en la Educación Física, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas, sin dejar de lado la necesidad de su utilización para buscar, seleccionar y comunicar información relevante para el aprendizaje motriz.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.

| Competencias clave  | Descriptorios operativos   |
|---|--|
| CCL. Competencia en comunicación lingüística.                                   | CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los distintos ámbitos, con especial énfasis en los textos académicos y de los medios de comunicación, para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.   |
|   | CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera clara y rigurosa adoptando un punto de vista creativo y crítico a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.  |
| CP. Competencia plurilingüe.  |  |
| STEM. Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. | STEM1. Selecciona y utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones propias de la modalidad elegida y emplea estrategias variadas para la resolución de problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.   |
|   | STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar fenómenos relacionados con la modalidad elegida, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose hipótesis y contrastándolas o comprobándolas mediante la observación, la experimentación y la investigación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y limitaciones de los métodos empleados. |
|   | STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de investigaciones de forma clara y precisa, en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos.) y aprovechando la cultura digital con ética y responsabilidad y valorando de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida para compartir y construir nuevos conocimientos.  |
|   | STEM5. Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el  |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>ámbito local y global.</p>   |
| CD. Competencia digital.                                      | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>CD3. Selecciona, configura y utiliza dispositivos digitales, herramientas, aplicaciones y servicios en línea y los incorpora en su entorno personal de aprendizaje digital para comunicarse, trabajar colaborativamente y compartir información, gestionando de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red y ejerciendo una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.</p> <p>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.</p> |
| CPSAA. Competencia personal, social y de aprender a aprender. | <p>CPSAA1.1 Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje.</p> <p>CPSAA1.2 Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.</p> <p>CPSAA5. Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.</p>  |
| CC. Competencia ciudadana.                                    |   |
| CE. Competencia emprendedora.                                 | <p>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,</p>   |

|  |                                |
|--|--------------------------------|
|  | una oportunidad para aprender. |
| CCEC. Competencia en conciencia y expresión culturales |                                |

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

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado.

El alumnado debe adquirir progresivamente una actitud de superación, tomando el error como parte del aprendizaje.

Es fundamental el análisis individual que haga de sus acciones, así como de la ayuda recibida por sus compañeros y compañeras en la toma de decisiones en las diferentes actividades planteadas.

El bagaje motor que el alumnado de esta etapa posee en estas edades le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación.

Esta ventaja le permitirá focalizar su atención en aspectos que hasta ahora quedaban en un segundo plano, mejorando y perfeccionando así su ejecución técnico-táctica e identificando los errores más habituales que se dan en cada situación para poder evitarlos.

Esto le permitirá incluso avanzar un paso más y planificar, dirigir y supervisar actividades físicas para otras personas, desarrollando funciones de entrenador o técnico.

Como en anteriores etapas, estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes.

En relación con estos últimos, sin dejar de lado necesariamente los más habituales o tradicionales y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, *ultimate*, *lacrosse*, *tchoukball*, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (*rounders*, *softball*, etc.), de blanco y diana (*boccia*, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (*skate*, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros), procurando, en la medida de lo posible y según el contexto particular de cada centro, priorizar las manifestaciones más desconocidas para el alumnado o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.

| Competencias clave  | Descriptores operativos  |
|---|--|
| CCL. Competencia en comunicación lingüística.                                   |  |
| CP. Competencia plurilingüe.  |  |
| STEM. Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. | <p>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</p> <p>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.</p> |
| CD. Competencia digital.  |  |
| CPSAA. Competencia personal, social y de aprender a aprender.                   | CPSAA1.2 Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.  |

|  |   |
|--|---|
|  | 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.   |
| CC. Competencia ciudadana.                             |   |
| CE. Competencia emprendedora.                          | CE2. Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas que agilicen el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios, que lleven a la acción una experiencia o iniciativa emprendedora de valor. |
|  | CE3. Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.                                 |
| CCEC. Competencia en conciencia y expresión culturales |   |

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

Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos.



Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz.

Por otro, en el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz.

Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, participar en las actividades con actitud colaborativa, respetar las normas, expresar propuestas, pensamientos y emociones, aprender de los demás, escuchar activamente y actuar con asertividad.

Como consecuencia de ello se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas, respetar las diferencias individuales, incluidas otras formas de pensar y comunicarse.

Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se practiquen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos de género, culturales o de competencia motriz, como sí ocurre en ocasiones con las más predominantes o extendidas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2, CC3.

| Competencias clave                            | Descriptorios operativos  |
|---|---|
| CCL. Competencia en comunicación lingüística. | 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. |
|   | 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.                           |
| CP. Competencia                               | CP3. Conoce y valora críticamente la diversidad lingüística y   |

|   |  |
|---|--|
| plurilingüe.  | 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.   |
| STEM. Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. | STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando y creando prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma colaborativa, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y evaluando el producto obtenido de acuerdo a los objetivos propuestos, la sostenibilidad y el impacto transformador en la sociedad.                   |
| CD. Competencia digital.  |  |
| CPSAA. Competencia personal, social y de aprender a aprender.                   | CPSAA1.1 Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje.  |
|   | CPSAA2. Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable.  |
|   | CPSAA3.1 Muestra sensibilidad hacia las emociones y experiencias de los demás, siendo consciente de la influencia que ejerce el grupo en las personas, para consolidar una personalidad empática e independiente y desarrollar su inteligencia.<br>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.                      |
|   | CPSAA5. Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.  |
| CC. Competencia ciudadana.  | CC2. Reconoce, analiza y aplica en diversos contextos, de forma crítica y consecuente, los principios, ideales y valores relativos al proceso de integración europea, la Constitución Española, los derechos humanos, y la historia y el patrimonio cultural propios, a la vez que participa en todo tipo de actividades grupales con una actitud fundamentada en los principios y procedimientos democráticos, el compromiso ético con la igualdad, la cohesión social, el desarrollo |

|  |   |
|--|---|
|  | sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.   |
|  | CC3. Adopta un juicio propio y argumentado ante problemas éticos y filosóficos fundamentales y de actualidad, afrontando con actitud dialogante la pluralidad de valores, creencias e ideas, rechazando todo tipo de discriminación y violencia, y promoviendo activamente la igualdad y corresponsabilidad efectiva entre mujeres y hombres. |
| CE. Competencia emprendedora.                          | .   |
| CCEC. Competencia en conciencia y expresión culturales |   |

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante las etapas anteriores.

Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento en profundidad que permita analizar y comprender globalmente sus manifestaciones, así como sus factores condicionantes.

En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmite y que hacen interesante su conservación, ya que en ellos reside la clave de su propia existencia y su principal aportación a la cultura global.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia.

Como en etapas anteriores, la cultura motriz tradicional (especialmente la castellana y leonesa) podría abordarse a través de juegos tradicionales, populares y autóctonos, y danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros.

Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses, entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter

artístico-expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes).

Además, en esta etapa, estos contenidos podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones.

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CD2, CPSAA1.2, CC1, CCEC1, CCEC3.2, CCEC4.1.

| Competencias clave  | Descriptores operativos  |
|---|--|
| CCL. Competencia en comunicación lingüística.                                   |  |
| CP. Competencia plurilingüe.  |  |
| STEM. Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. | 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.       |
| CD. Competencia digital.  | 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.   |
| CPSAA. Competencia personal, social y de aprender a aprender.                   | CPSAA1.2 Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.  |
| CC. Competencia ciudadana.  | 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. |
| CE. Competencia emprendedora.   |  |
| CCEC. Competencia en conciencia y expresión                                     | CCEC1. Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y artístico de cualquier época,   |

|            |  |
|------------|--|
| culturales | contrastando sus singularidades y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad.  |
|            | CCEC3.2 Descubre la autoexpresión, a través de la interacción corporal y la experimentación con diferentes herramientas y lenguajes artísticos, enfrentándose a situaciones creativas con una actitud empática y colaborativa, y con autoestima, iniciativa e imaginación.   |
|            | CCEC4.1 Selecciona e integra con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para diseñar y producir proyectos artísticos y culturales sostenibles, analizando las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral que ofrecen sirviéndose de la interpretación, la ejecución, la improvisación o la composición. |

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

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

Continuando con el trabajo iniciado en etapas previas, los estudiantes de bachillerato deberán participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos que ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar.

Sin embargo, y más importante, también diseñarán y organizarán actividades para otras personas que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo y concienciar de ello.

Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el *crossfit*, el patinaje, el *skate*, el *parkour* o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro.

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

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

| Competencias clave  | Descriptores operativos  |
|---|--|
| CCL. Competencia en comunicación lingüística.                                   |  |
| CP. Competencia plurilingüe.  |  |
| STEM. Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. | 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. |
| CD. Competencia digital.  |  |
| CPSAA. Competencia personal, social y de aprender a aprender.                   | CPSAA1.2 Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.  |
|   | CPSAA2. Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable.  |
| CC. Competencia   | CC4. Analiza las relaciones de interdependencia y  |

IES RIBERA DEL DUERO

|  |   |
|--|---|
| ciudadana.   | 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.  |
| CE. Competencia emprendedora.                          | 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. |
| CCEC. Competencia en conciencia y expresión culturales |   |

| Educación Física | Competencia en Comunicación Lingüística |      |      |      |      | Competencia Plurilingüe |     |     | Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería |       |       |       |       | Competencia Digital |     |     |     |     | Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender |        |        |        |        | Competencia Ciudadana |     |     |     | Competencia Emprendedora |     |     | Competencia en Conciencia y Expresión Culturales |       |       |         |       |         |   |  |
|------------------|---|------|------|------|------|-------------------------|-----|-----|--|-------|-------|-------|-------|---------------------|-----|-----|-----|-----|---|--------|--------|--------|--------|-----------------------|-----|-----|-----|--------------------------|-----|-----|--|-------|-------|---------|-------|---------|---|--|
|                  | CCL1                                    | CCL2 | CCL3 | CCL4 | CCL5 | CP1                     | CP2 | CP3 | STEM1  | STEM2 | STEM3 | STEM4 | STEM5 | CD1                 | CD2 | CD3 | CD4 | CD5 | CPSAA1  | CPSAA2 | CPSAA3 | CPSAA4 | CPSAA5 | CC1                   | CC2 | CC3 | CC4 | CE1                      | CE2 | CE3 | CCEC1  | CCEC2 | CCEC3 | CCEC3.1 | CCEC4 | CCEC4.1 |   |  |
|                  | Comp. Esp. 1                            | 1    | 1    |      |      |                         |     |     |  | 1     | 1     |       | 1     | 1                   |     |     |     |     |   | 1      | 1      |        |        |                       | 1   |     |     |                          |     |     |  | 1     |       |         |       |         |   |  |
| Comp. Esp. 2     |   | 1    | 1    |      |      |                         |     |     |  | 1     |       |       | 1     |                     |     |     |     |     |   | 1      |        |        | 1      |                       |     |     |     |                          |     | 1   | 1  |       |       |         |       |         |   |  |
| Comp. Esp. 3     | 1                                       |      |      |      |      |                         | 1   |     |  | 1     |       |       |       |                     |     |     |     |     | 1   |        | 1      | 1      | 1      | 1                     |     |     | 1   |                          |     |     |  |       |       |         |       |         |   |  |
| Comp. Esp. 4     |   |      |      | 1    |      |                         | 1   |     |  |       | 1     |       |       |                     | 1   |     |     |     |   |        | 1      | 1      |        |                       |     |     | 1   | 1                        |     |     |  |       | 1     |         |       |         |   |  |
| Comp. Esp. 5     |   |      |      |      |      |                         |     |     |  |       |       |       | 1     |                     |     |     |     |     |   | 1      | 1      |        |        |                       |     |     |     | 1                        | 1   |     |  |       |       |         |       | 1       | 1 |  |

### 3. EVALUACIÓN INICIAL

La evaluación inicial y diagnóstica permite conocer el punto de partida del alumnado en cuanto a conocimientos, expectativas, experiencias previas y competenciales ya adquiridas.

Además, aporta información al profesor para diseñar la intervención a largo plazo del proceso, ajustarlo a la zona de desarrollo individual del alumnado y contextualizarlo.

Esta evaluación es el paso inicial necesario para personalizar el entorno de aprendizaje para cada alumno o alumna.

#### Objetivo de la evaluación inicial

Con la evaluación inicial se buscará:

- ✓ Que el/la alumno/a conozca cómo se encuentra en los diferentes ámbitos de la materia.
- ✓ Que el profesor tenga un conocimiento inicial de las actitudes, aptitudes, conocimientos y competencias de cada uno de sus alumnos/as.

#### Instrumentos de evaluación inicial

**1. Cuestionario de información inicial.** En este cuestionario sobre hábitos saludables, hobbies, actividad física, etc.

**2. Juegos y deportes.** En los primeros días se practicarán pequeños juegos y situaciones reducidas de deportes para ir viendo cómo se desenvuelven los alumnos en ellos

**3. Pruebas físicas.** Se valorará la condición física de los alumnos/as con la realización de varios test estandarizados: Test de Course Navette, test de salto vertical, test de Wells, test de 6x9, test fuerza-resistencia abdominal y test de flexiones de brazos.

**4. Cuestionario de conocimientos.** Se llevará a cabo una pequeña prueba escrita para conocer los conocimientos sobre deportes en general y conceptos de la asignatura de E.F.

#### Criterios de valoración y calificación

Los datos obtenidos se irán recogiendo en una ficha de evaluación inicial, tanto del profesor (**heteroevaluación**) como del alumno. (**autoevaluación**)



**Ficha de evaluación inicial del alumno:** En ella el alumno contestará un cuestionario sobre hábitos saludables, hobbies, actividad física, etc. e irá recogiendo los datos de las pruebas físicas realizadas.

Una vez registrados todos estos datos, los comparará con los valores recogidos en tablas estandarizadas de valoración de test físicos y deberán realizar una valoración-análisis personal sobre su estado físico. En dicho análisis deberán señalar cuáles creen que sus puntos fuertes y qué aspectos deben mejorar a lo largo del curso.

**Ficha de evaluación inicial del profesor:** En ella el profesor recogerá todos los datos significativos obtenidos con los distintos instrumentos de evaluación.

Los resultados obtenidos en las distintas pruebas no tendrán una valoración cuantitativa para establecer una nota de calificación, si no que servirán para llevar a cabo una valoración cualitativa del nivel conceptual, procedimental y actitudinal del alumno/a.

## 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO: CONTENIDOS ASOCIADOS

### 4.1. Saberes básicos: Contenidos

#### A. Vida activa y saludable.

##### A.1. Salud física.

A.1.1. Programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad).

A.1.2. Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida.

A.1.3. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal.

A.1.4. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados.

A.1.5. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud.

A.1.6. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

A.1.7. Técnicas básicas de descarga postural y relajación.

IES RIBERA DEL DUERO

A.1.8. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza.

A.1.9. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.

A.2. Salud social.

A.2.1. Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva.

A.2.2. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

A.2.3. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud.

A.2.4. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.

A.3. Salud mental.

A.3.1. Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.

A.3.2. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.

A.3.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

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

B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades, higiene y similares).

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

B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).

B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices:

B.4.1. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física.

B.4.2. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros).

B.4.3. Medidas colectivas de seguridad.

B.4.4. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

B.5. Actuaciones críticas en accidentes:

B.5.1. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer.

B.5.2. Técnicas de primeros auxilios.

B.5.3. Desplazamientos y transporte de accidentados.

B.5.4. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA)

B.5.5. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).

B.5.6. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

B.5.7. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

B.6. Protocolos ante alertas escolares.

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

C.1 Toma de decisiones:

C.1.1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales.

C.1.2. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas.

C.1.3. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.

C.1.4. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica:

C.2.1. Integración del esquema corporal;

C.2.2. Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.

C.3. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

C.4. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.

C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos disponibles.

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

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

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

D.3. Deporte adaptado y su práctica como medio de sensibilización hacia otras realidades.

D.4. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.

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

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

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

E.1. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos, fundamentalmente los castellanos y leoneses, y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.

E.2. Técnicas específicas de expresión corporal.

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

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

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

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

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

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

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

F.3. Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).

F.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.

F.5. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.

F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

## **4.2. Criterios de evaluación. Vinculación con las Competencias específicas y Descriptores operativos.**

### *Competencia específica 1*

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

corporal, evaluando los resultados obtenidos. (CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)

1.2 Incorporar de forma autónoma, y según las preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, aplicando diferentes mecanismos de control de la intensidad. (STEM1, STEM2, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2)

1.3 Introducir en las rutinas diarias pautas de una alimentación saludable, una correcta educación postural y actividades de relajación, teniendo en cuenta las características y necesidades personales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5)

1.4 Desarrollar y afianzar hábitos saludables en la vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA5)

1.5 Favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)

1.6 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente en cualquier contexto, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA1.2)

1.7 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información escrita, visual o auditiva recibida. (CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CPSAA1.2)

1.8 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. (STEM2, STEM4, CD3, CD4, CPSAA1.2)

1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la mejora de su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM4, CD1, CD2)

*Competencia específica 2*

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)

2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)

2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (STEM1, STEM2, CPSAA4, CE2, CE3)

2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de esas actividades, valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1.2, CE2, CE3)

### *Competencia específica 3*

3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. (STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)

3.2 Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (CCL1, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)

3.3 Establecer mecanismos de relación, entendimiento y comunicación con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales, de diálogo en la resolución de conflictos (incluso en otras lenguas) y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones

discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC2, CC3)

#### *Competencia específica 4*

4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, incluidas las pertenecientes a la cultura castellana y leonesa, analizando sus orígenes y evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (STEM5, CD2, CC1, CCEC1)

4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición, para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. (CD2, CPSAA1.2, CCEC3.2, CCEC4.1)

#### *Competencia específica 5*

5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)

5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)

### **4.3. Indicadores de logro**

1. Ejecuta acciones de forma eficaz en situaciones de juego real de los deportes colectivos practicados: fútbol sala, baloncesto, balonmano, voleibol.

2. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades físicas individuales que respondan a sus intereses.

3. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas de los juegos y deportes practicados.



5. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.
6. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables y de adaptación al entorno, analizando los aspectos organizativos necesarios para la práctica de actividades físicas en la naturaleza.
7. Conoce los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del deporte de Orientación y es capaz de realizar una carrera de orientación adaptada a su nivel.
8. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en actividades de oposición como juegos de frisbee y bádminton.
9. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno en deportes como fútbol sala, balonmano, baloncesto y voleibol.
10. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo en los deportes vistos.
11. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.
12. Diseña, organiza y participa en actividades físicas como recurso de ocio activo, conociendo sus posibilidades profesionales futuras e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.
13. Conoce y valora los valores y aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las prácticas de actividades físicas para el ocio y tiempo libre.
14. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad, la distorsión de la imagen corporal y los derivados de las manifestaciones deportivas.
15. Conoce los sistemas de entrenamiento y desarrollo de las diferentes capacidades físicas así como su puesta en práctica y planificación para la mejora de la condición física general.
16. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
17. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas, comparando sus resultados con los valores acordes a su edad de desarrollo, considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

18. Conoce las mejoras que sobre la salud y calidad de vida tiene el ejercicio físico y concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.

19. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad y utilizando los distintos sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas practicados en clase.

20. Conoce los efectos negativos del sedentarismo y los hábitos nocivos sobre la condición física y la salud.

21. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.

22. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

23. Utiliza de forma autónoma las técnicas de calentamiento y activación y de vuelta a la calma y recuperación en la actividad física.

24. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables y adecuados a su edad de desarrollo, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

25. Aplica las habilidades motrices específicas (saltos, giros, equilibrios...) a un montaje coreográfico, con expresividad y coordinación y siguiendo las pautas de ritmo y ocupación del espacio.

26. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

27. Representa composiciones o montajes coreográficos colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

28. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo (coreografía), siguiendo un ritmo musical, coordinándose con sus compañeros, ocupando el espacio y reflejando un sentimiento expresivo corporal.

29. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

30. Conoce los riesgos que determinados hábitos nocivos tienen la salud durante la práctica de actividades físico-deportivas.

31. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos y adecuándose a las actividades físicas para los que están diseñados.

32. Reconoce los tipos de lesiones que pueden producirse con más frecuencia en la práctica deportiva y sus posibles complicaciones y consecuencias.

33. Conoce de forma práctica el protocolo de actuación ante lesiones deportivas más frecuentes para no agravar la lesión y minimizar sus efectos.

34. Conoce el protocolo de actuación ante una parada cardiopulmonar y la aplicación práctica de las maniobras reanimación.

35. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.

36. Acepta el trabajo en equipo, valorando la importancia de la cooperación y evitando la discriminación entre compañeros.

37. Muestra actitudes de aceptación de valores como la ayuda, la cooperación, el respeto y la solidaridad entre todos, independientemente del nivel de destreza de los compañeros en las actividades físico-deportivas practicadas.

38. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

39. Respeta el medio en el que se realiza la actividad física, especialmente cuando es realizada en un entorno natural, cuidando y respetando la naturaleza y adoptando una actitud crítica con su deterioro.

#### **4.4. Situaciones de aprendizaje. Temporalización**

Según establece el RD 243/2022 la adquisición y el desarrollo de las competencias clave del Perfil de salida del alumnado al término del bachillerato, que se concretan en las competencias específicas de cada materia o ámbito de la etapa, se verán favorecidos por metodologías didácticas que reconozcan al alumnado como agente de su propio aprendizaje.

Para ello es imprescindible la implementación de propuestas pedagógicas que, partiendo de los centros de interés de los alumnos y alumnas, les permitan construir el conocimiento con autonomía y creatividad desde sus propios aprendizajes y experiencias. **Las situaciones de aprendizaje** representan una herramienta eficaz para integrar los elementos curriculares de las distintas materias o ámbitos mediante tareas y actividades significativas y relevantes para resolver problemas de manera creativa y cooperativa, reforzando la autoestima, la autonomía, la reflexión crítica y la responsabilidad.

IES RIBERA DEL DUERO

Dichas situaciones deben estar bien contextualizadas y ser respetuosas con las experiencias del alumnado y sus diferentes formas de comprender la realidad. Asimismo, deben estar compuestas por tareas complejas cuya resolución conlleve la construcción de nuevos aprendizajes. Con estas situaciones se busca ofrecer al alumnado la oportunidad de conectar y aplicar lo aprendido en contextos cercanos a la vida real. Así planteadas, las situaciones constituyen un componente que, alineado con los principios del Diseño universal para el aprendizaje, permite aprender a aprender y sentar las bases para el aprendizaje a lo largo de la vida, fomentando procesos pedagógicos flexibles y accesibles que se ajusten a las necesidades, las características y los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado. El diseño de estas situaciones debe suponer la transferencia de los aprendizajes adquiridos por parte del alumnado, posibilitando la articulación coherente y eficaz de los distintos conocimientos, destrezas y actitudes propios de esta etapa.

Las situaciones deben partir del planteamiento de unos objetivos claros y precisos que integren diversos saberes básicos. Además, deben proponer tareas o actividades que favorezcan diferentes tipos de agrupamientos, desde el trabajo individual al trabajo en grupos, permitiendo que el alumnado asuma responsabilidades personales y actúe de forma cooperativa en la resolución creativa del reto planteado. Su puesta en práctica debe implicar la producción y la interacción verbal e incluir el uso de recursos auténticos en distintos soportes y formatos, tanto analógicos como digitales. Las situaciones de aprendizaje deben fomentar aspectos relacionados con el interés común, la sostenibilidad o la convivencia democrática, esenciales para que el alumnado sea capaz de responder con eficacia a los retos del siglo XXI

Las situaciones de aprendizaje deberán partir de experiencias previas, estar convenientemente contextualizadas y ser muy respetuosas con el proceso de desarrollo integral del alumnado en todas sus dimensiones, teniendo en cuenta sus potencialidades, intereses y necesidades, así como las diferentes formas de comprender la realidad en cada momento de la etapa.

Las situaciones de aprendizaje deben plantear un reto o problema de cierta complejidad en función de la edad y el desarrollo del alumnado, cuya resolución creativa implique la movilización de manera integrada de los saberes básicos (**conocimientos, destrezas y actitudes**), a partir de la realización de distintas tareas y actividades.

El planteamiento deberá ser claro y preciso en cuanto a los objetivos que se espera conseguir y los saberes básicos que hay que movilizar. El escenario de desarrollo estará bien definido y facilitará la interacción entre iguales, para que el alumnado pueda asumir responsabilidades individuales y trabajar en equipo en la resolución del reto planteado,

desarrollando una actitud cooperativa y aprendiendo a resolver de manera adecuada los posibles conflictos que puedan surgir.

Estas situaciones favorecerán la transferencia de los aprendizajes adquiridos a la resolución de un problema de la realidad cotidiana del alumnado, en función de su progreso madurativo.

En su diseño, se debe facilitar el desarrollo progresivo de un enfoque crítico y reflexivo, así como el abordaje de aspectos relacionados con el interés común, la sostenibilidad, el respeto a la diferencia o la convivencia, iniciándose en el diálogo y la búsqueda de consenso.

En la etapa de bachillerato, con las situaciones de aprendizaje debe pretenderse reforzar tres líneas propias del nivel de desarrollo que se supone adquirida en esta etapa: por un lado, deben diferenciarse por potencia, especialmente, el trabajo autónomo del alumnado, su iniciativa y creatividad, la reflexión crítica y el sentido de la responsabilidad. En segundo lugar, deben ser secuencias complejas de actividades que entrenen al alumnado en la construcción del conocimiento y les prepare para contextos propios de su futuro personal, académico y profesional. Y, finalmente, deben potenciar su competencia para aprender a aprender y sentar las bases para el aprendizaje a lo largo de la vida.

| <b>Evaluación</b>    | <b>Situaciones de aprendizaje</b>                     | <b>sesiones</b> |
|----------------------|---|-----------------|
| <b>1º evaluación</b> | Condición física y salud                              | 16              |
|                      | Habilidades motrices y Cualidades coordinativas       | 8               |
| <b>2º evaluación</b> | Expresión. Relajación, Ritmo, Coreografías y bailes   | 8               |
|                      | Juegos y deportes individuales y colectivos           | 6               |
|                      | Primeros auxilios en lesiones deportivas              | 4               |
|                      | Fisiología de la actividad física                     | 4               |
| <b>3º evaluación</b> | Juegos y deportes individuales y colectivos           | 6               |
|                      | La naturaleza. Posibilidades para la actividad física | 8               |
|                      | Juegos y deportes alternativos                        | 4               |

## 4.5. Vinculación de Situaciones de aprendizaje, Saberes básicos, Criterios de evaluación e Indicadores de logro.

| Situaciones de aprendizaje                          | Saberes básicos | Criterios de evaluación | Indicadores de logro |
|---|-----------------|-------------------------|----------------------|
| Condición física y salud                            | A.1.1.          | 1.1.                    | 2                    |
|   | A.1.2.          | 1.2.                    | 3                    |
|   | A.1.3.          | 1.3.                    | 12                   |
|   | A.1.4.          | 1.4.                    | 13                   |
|   | A.1.5.          | 1.5.                    | 14                   |
|   | A.1.6.          | 1.6.                    | 15                   |
|   | A.1.8.          | 1.7.                    | 16                   |
|   | A.1.9.          | 1.8.                    | 17                   |
|   | A.2.1.          | 1.9.                    | 18                   |
|   | A.2.2.          | 2.1.                    | 19                   |
|   | A.2.3.          | 3.1.                    | 20                   |
|   | A.2.4.          | 3.3.                    | 22                   |
|   | A.3.2.          |                         | 23                   |
|   | A.3.3.          |                         | 24                   |
|   | B.1.            |                         | 35                   |
|   | B.2.            |                         | 37                   |
|   | B.3.            |                         | 39                   |
|   | B.4.1.          |                         |                      |
|   | C.3.            |                         |                      |
|   | D.1.            |                         |                      |
| D.3.  |                 |                         |                      |
| D.6.  |                 |                         |                      |
| E.4.  |                 |                         |                      |
| Habilidades motrices y cualidades coordinativas.    | A.2.4.          | 1.4.                    | 2                    |
|   | B.1.            | 1.5.                    | 3                    |
|   | B.2.            | 1.6.                    | 12                   |
|   | B.3.            | 1.8.                    | 13                   |
|   | C.1.1.          | 1.9.                    | 14                   |
|   | C.2.1.          | 2.1.                    | 16                   |
|   | C.2.2.          | 2.3.                    | 17                   |
|   | C.4.            | 2.4.                    | 23                   |
|   | C.5.            | 3.1.                    | 25                   |
|   | D.1.            | 3.3.                    | 37                   |
| E.4.  |                 |                         |                      |
| Expresión. Relajación, Ritmo, Coreografías y bailes | A.1.7.          | 1.3.                    | 2                    |
|   | A.2.4.          | 1.4.                    | 12                   |
|   | A.3.1.          | 1.6.                    | 13                   |

|   |        |      |    |
|---|--------|------|----|
|   | A.3.2. | 1.8. | 14 |
|   | B.1.   | 1.9. | 16 |
|   | B.2.   | 2.1. | 22 |
|   | B.3.   | 2.3. | 23 |
|   | C.2.1. | 3.1. | 25 |
|   | C.2.2. | 3.2. | 26 |
|   | C.5.   | 3.3. | 27 |
|   | D.1.   | 4.1. | 28 |
|   | D.2.   | 4.2. | 36 |
|   | E.2.   |      | 37 |
|   | E.3.   |      | 38 |
| Juegos y deportes individuales y colectivos | A.2.4. | 1.4. | 1  |
|   | B.1.   | 1.6. | 2  |
|   | B.2.   | 1.9. | 3  |
|   | B.3.   | 2.1. | 5  |
|   | C.1.1. | 2.2. | 8  |
|   | C.1.2. | 2.3. | 9  |
|   | C.1.3. | 2.4. | 10 |
|   | C.1.4. | 3.1. | 11 |
|   | C.4.   | 3.2. | 12 |
|   | D.1.   | 3.3. | 13 |
|   | D.2.   | 4.1. | 14 |
|   | D.3.   | 5.2. | 16 |
|   | D.4.   |      | 23 |
|   | D.5.   |      | 35 |
|   | D.6.   |      | 36 |
|   | E.1.   |      | 37 |
|   | E.4.   |      | 38 |
|   | E.5.   |      |    |
|   | E.6.   |      |    |
| Primeros auxilios en lesiones deportivas    | A.2.1. | 1.4. | 20 |
|   | A.2.2. | 1.6. | 22 |
|   | A.2.3. | 1.9. | 23 |
|   | A.2.4. |      | 29 |
|   | B.1.   |      | 30 |
|   | B.2.   |      | 31 |
|   | B.4.1. |      | 32 |
|   | B.4.2. |      | 33 |
|   | B.4.3. |      | 34 |
|   | B.4.4. |      |    |
|   | B.5.1. |      |    |
|   | B.5.2. |      |    |
|   | B.5.3. |      |    |
|   | B.5.4. |      |    |
|   | B.5.5. |      |    |

IES RIBERA DEL DUERO

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   | B.5.6.<br>B.5.7.<br>B.6.<br>F.4.   |  |  |
| Fisiología de la actividad física                     | A.1.1.<br>A.1.2.<br>A.1.3.<br>A.1.4.<br>A.1.5.<br>A.1.6.   | 1.1.<br>1.2.<br>1.7.<br>1.9.   | 15<br>16<br>18<br>19<br>20<br>21                                       |
| La naturaleza. Posibilidades para la actividad física | A.2.2.<br>B.1.<br>B.2.<br>B.3.<br>B.4.2.<br>B.4.3.<br>B.4.4.<br>C.1.1.<br>C.1.2.<br>C.4.<br>C.5.<br>D.1.<br>D.2.<br>D.3.<br>E.4.<br>E.5.<br>E.6.<br>F.1.<br>F.2.<br>F.3.<br>F.4.<br>F.5.<br>F.6. | 1.4.<br>1.6.<br>1.8.<br>1.9.<br>2.1.<br>3.1.<br>3.2.<br>3.3.<br>5.1.<br>5.2. | 2<br>3<br>6<br>7<br>12<br>13<br>16<br>23<br>35<br>36<br>37<br>38<br>39 |
| Juegos y deportes alternativos                        | B.1.<br>B.2.<br>B.3.<br>C1.1.<br>C.4.<br>D.3.<br>E.1.  | 1.4.<br>1.6.<br>1.9.<br>2.2.<br>3.1.<br>3.3.<br>4.1.<br>5.2.                 | 2<br>3<br>12<br>13<br>16<br>23<br>35<br>36<br>37<br>38                 |



## 5. CONTENIDOS TRANSVERSALES QUE SE TRABAJAN EN EDUCACIÓN FÍSICA

La educación escolar, fundamentalmente en su etapa obligatoria, tiene la finalidad básica de contribuir a desarrollar en los alumnos y alumnas aquellas capacidades que se consideran necesarias para desenvolverse como ciudadanos con plenos derechos y deberes en la sociedad en la que viven. Estas capacidades tienen, desde luego, que ver con los conocimientos de las diversas disciplinas que conforman el saber en nuestros días.

Hay ciertas cuestiones de una gran trascendencia en la época actual sobre las cuales nuestra sociedad reclama una atención prioritaria. Son cuestiones en las que se repara fácilmente cuando se analizan los grandes conflictos del mundo actual y los retos irrenunciables que su resolución plantea: la violencia, la escasa presencia de valores éticos básicos, las discriminaciones y desigualdades, el consumismo y el despilfarro frente al hambre del mundo, la degradación del medio ambiente, los hábitos de vida que atentan contra una existencia saludable, etc.... La educación debe posibilitar que los alumnos y las alumnas lleguen a entender estos problemas cruciales y a elaborar un juicio crítico respecto a ellos, siendo capaces de adoptar actitudes y comportamientos basados en valores racionales y libremente asumidos.

Una de las finalidades de la educación es el desarrollo integral del alumnado. Esto supone la necesidad de atender no sólo las capacidades cognitivas o intelectuales de los alumnos, sino también a sus capacidades afectivas, motrices, de relación interpersonal y de actuación social. La formación ético-moral junto con la científica, debe posibilitar su formación integral.

Los contenidos de carácter transversal pueden definirse como contenidos básicamente actitudinales, que ejercen influencia en el comportamiento conductual de nuestro alumnado. Son valores importantes tanto para el desarrollo integral y personal de los alumnos, como para el desarrollo de una sociedad democrática, respetuosa con el medio y tolerante. A través de la puesta en práctica de los temas transversales y el trabajo de los valores, podemos facilitar el desarrollo integral de nuestros alumnos.

Tal y como se recoge en el RD 243/2022 y se desarrolla en nuestra comunidad en el D. 40/2022 estos valores impregnan todas las áreas y por ello deben trabajarse de forma generalizada y continua, compartiendo proyectos globales e integrales.

- La comprensión lectora.
- La expresión oral y escrita.
- La comunicación audiovisual.

- La competencia digital.
- El emprendimiento social y empresarial.
- El fomento del espíritu crítico y científico.
- La educación emocional y en valores.
- La igualdad de género.
- La creatividad.
- Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.
- Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

Y se fomentarán:

- La educación para la salud.
- La formación estética.
- La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.
- El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

Aparecen los valores relativos a la libertad, justicia, igualdad y paz o la educación para la salud y actividad física. En estos aspectos el área de E.F. cobra una gran relevancia ya que todo lo el currículo esta gira entorno a la práctica de actividades físico-deportivas en las que las relaciones sociales entre iguales son importantes para aprender y, por lo tanto, lo son para el desarrollo de la personalidad. Así, el aprendizaje cooperativo, también servirá para abordar la educación en valores. Tanto en los juegos como en las actividades físicas o expresivas, las situaciones de oposición y las estructuras cooperativas se llevan a cabo procesos en los que se requiere atender la comunicación positiva en grupo, la coordinación de labores y el establecimiento de relaciones entre los miembros del grupo de cara a la consecución de un objetivo. Todo ello nos lleva a una educación en valores tan demandados y necesarios en la sociedad actual.

### ***Comprensión lectora y la expresión oral y escrita.***

La lectura, la escritura y la expresión son procesos intelectuales complejos y complementarios que posibilitan el desarrollo de las competencias necesarias para la adquisición de los aprendizajes. Lectura, escritura y expresión deben ser considerados por lo tanto como elementos prioritarios en la formación del alumnado y ejes inseparables y transversales a todas las áreas, trascendiendo su vinculación con el área de Lengua y convirtiéndose en asunto colectivo de todo el centro y de toda la comunidad educativa.

En Educación física es necesario comprender un lenguaje específico de la materia. Del mismo modo en los medios de comunicación aparecen a diario divulgaciones y

noticias relacionadas con el mundo deportivo que los alumnos deben saber relacionar e interpretar.

Especial y más específico será el trabajo que se llevará a cabo con los alumnos de 4º de ESO de la sección bilingüe que cursan esta materia en inglés, ya que todo el material escrito que se les presenta es en inglés y parte de sus contestaciones y expresiones deberán ser en dicho idioma.

A su vez, en los alumnos del grupo bilingüe se hará hincapié en la expresión escrita y oral, siempre en inglés, considerando el uso de esta lengua en la realización de exposiciones orales y trabajos.

*Entre otras, las actividades propuestas serán:*

- ✓ Pedir al alumnado que busque un dato concreto en un texto relacionado con el deporte o la actividad física, como fechas, autores, palabras clave...
- ✓ Enseñarles que busquen en el diccionario palabras que desconocen para que puedan comprender el conjunto del texto de manera global.
- ✓ Que el alumnado lea un texto o unos párrafos cortitos sobre deportes o prácticas de actividades físico-deportivas y sean capaces de expresarlo oralmente al resto de compañeros y compañeras, de una manera muy escueta y resumida.
- ✓ Que aprendan diferencia la idea central, de las secundarias y menos relevantes de los textos o artículos relacionados con la actividad físico-deportiva.
- ✓ Trabajar primeramente con la elaboración de esquemas, desde lo más general a lo más concreto. Seguidamente, enseñarles a realizar mapas conceptuales que tanto favorecen a la comprensión y el estudio de los temas de la asignatura.
- ✓ Enseñarles a utilizar diferentes colores para detectar las ideas principales de las secundarias, pudiendo así, organizar el texto de una manera jerárquica, en cuanto a los contenidos del mismo.
- ✓ Motivar al alumnado con lecturas que les identifiquen, por sus intereses, hobbies, etc...relacionados con la actividad física.

***Comunicación audiovisual, competencia digital y tecnologías de la Información y la comunicación y su uso ético y responsable..***

Los centros educativos son la ventana hacia el futuro de las nuevas generaciones, por ende deben estar en la vanguardia del mundo moderno, ofreciendo a sus alumnos nuevas alternativas y herramientas.

Para lograr este desafío, se ha integrado de manera transversal en el currículo.

Los profesores a través de las TIC enseñan, además de a utilizar el aparato, a algo que va mucho más allá: a su uso como herramienta.

En esta enseñanza, cabe destacar el uso responsable de las nuevas tecnologías, ya que si se utilizaran de manera incorrecta podrían provocar daños considerables a las personas afectadas.

Comprender las TIC y dominar las destrezas básicas y los conceptos de las mismas es considerado hoy por muchos como parte primordial de la educación igual que lo son la lectura y la escritura.

En Educación Física utilizaremos estas herramientas fundamentalmente para buscar y seleccionar información, hacer llegar los contenidos conceptuales de la materia (apuntes, tareas, trabajos, etc.) y presentar y exponer diversos trabajos de investigación.

#### Actividades propuestas:

- ✓ Utilizar programas y herramientas telemáticas y online (aula virtual, teams,...) que faciliten su aprendizaje de contenidos.
- ✓ Búsqueda de aplicaciones relacionadas con el contenido que se está estudiando en ese momento.
- ✓ Búsqueda y selección de información en internet que complementen los contenidos dados en la materia y que puedan utilizarse para el diseño y elaboración de trabajos escritos y exposiciones orales.
- ✓ Realizar actividades de forma interactiva.
- ✓ Despertar el interés por conocer cosas diversas y darles pautas para acceder a la información precisa potenciando su razonamiento.
- ✓ Usar el ordenador como medio de creación, de integración, de cooperación, de potenciación de valores sociales y de expresión de las ideas de cada uno.

#### **La educación emocional y en valores.**

La educación moral y cívica tiene como objetivo ayudar a analizar críticamente la realidad, para favorecer la convivencia. La educación moral constituye un elemento fundamental del proceso educativo, que permite a los alumnos mostrar comportamientos responsables en la sociedad actual, respetando las creencias y valores de los demás. En ella se trabajan valores como la justicia, el respeto, la solidaridad, la igualdad, la libertad, etc. Además, se pretende que los alumnos construyan sus propios valores y normas, que adopten posturas coherentes con sus principios y actúen consecuentemente. En definitiva, para prepararlos a vivir y convivir en sociedad.

En Educación Física todos los juegos y actividades físico-deportivas propuestas tienen sus normas y reglamentos que todos deben asumir y respetar para el buen funcionamiento de la actividad y el trabajo en grupo y equipo. Esto mismo es trasladable a la vida en sociedad en el que la aceptación y el respeto a las normas que nos rigen a todos es la base de un correcto funcionamiento social.

Actividades propuestas:

- ✓ Discusión de dilemas morales relacionados con el deporte y la actividad física.
- ✓ Debates a través de conflictos de valor, aceptando las normas que democráticamente se establezcan, respetando los distintos puntos de vista y el turno en el diálogo.
- ✓ Coloquios sobre temas deportivos que promuevan el respeto a los demás.
- ✓ Prácticas físico-deportivas que favorezcan las habilidades sociales.
- ✓ Actividades extraescolares que se planifiquen desde el departamento y que promuevan la convivencia (viajes, competiciones, asistencia a eventos, etc.).

***Educación para la igualdad de género, la convivencia escolar, el respeto a la diversidad, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.***

Se fomentarán el desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, la prevención de la violencia de género o contra personas con discapacidad y los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social.

Uno de los grandes objetivos es que los alumnos desarrollen una educación para la justicia y la paz, para que aprendan a valorarlas y a comprometerse con ellas, bien como una elección personal o colectiva.

Una buena educación para la igualdad y la diversidad exige dos convicciones de fondo.

En primer lugar, el convencimiento de que tenemos la capacidad de cambiar la dirección injusta y violenta, que está tomando la vida en nuestro planeta.

Junto a ella, que si los centros educativos son justos institucionalmente, puedan jugar un papel central en el desarrollo de una cultura de la justicia y la paz.

Este es un proceso continuo y permanente, que enseña a "aprender a vivir en la no violencia", a convivir en tolerancia y armonía, respetando a los compañeros y aceptando las diferencias, ya que la diversidad nos enriquece.

Esta educación, implica una ética personal fundamentada en la convivencia en libertad y democracia.

La educación para la convivencia y la cooperación entre iguales es un proceso que implica acciones intencionales, sistemáticas y continuas, encaminadas al desarrollo personal y colectivo mediante marcos que generen formas alternativas de pensar, sentir y actuar.

Este proceso supone potenciar la capacidad para afrontar los conflictos desde una perspectiva creativa y no violenta y vivir conscientemente los valores de igualdad, justicia, respeto, libertad y solidaridad.

En el área de E.F. cobran una importancia muy significativa todos los contenidos actitudinales referentes a valores de solidaridad, respeto, participación, cooperación...que nos llevan a entender la práctica deportiva como una lucha no violenta ni agresiva, sino como una confrontación donde la deportividad y el respeto debe primar ante la violencia que puede surgir cuando el único fin es de la consecución del logro deportivo, la consecución de resultados o la superación de los rivales.

#### Los objetivos que perseguimos se plasmarán en:

- Desarrollo personal: Adquirir las habilidades personales (autoconocimiento, autoestima, autonomía y autocontrol) y sociales (empatía, asertividad, escucha activa, trato respetuoso, toma de decisiones) necesarias para tener unas relaciones interpersonales y sociales constructivas y pacíficas.
- Derechos Humanos: Conocer los derechos humanos, analizar las condiciones para ejercerlos y reconocer las situaciones de injusticia, discriminación, opresión y violencia en diferentes contextos, específicamente por razones de género, de raza, de situación socioeconómica, de cultura.
- Valores democráticos: Comprender el sentido y aprender prácticamente la igualdad, la libertad, la participación, la solidaridad, la justicia, la compasión... como valores que constituyen la base de una sociedad en paz.
- Promoción de la convivencia en contextos cercanos, como la familia, el centro escolar, el grupo de amistad, el barrio, el pueblo, el equipo...
- Tratamiento de los conflictos: Aprender teórica y prácticamente estrategias para facilitar el diálogo y la negociación, resolver los conflictos... como herramientas para la construcción de la convivencia positiva y de la paz.
- Interculturalidad: Aprender a dialogar entre culturas desde la afirmación de la cultura propia y el respeto a todas las demás culturas como un modo de convivencia pacífica entre personas y pueblos.

#### Actividades propuestas

- ✓ Juegos físico-deportivos cooperativos y participativos.
- ✓ Actividades de escucha y cooperación grupal.
- ✓ Debates y coloquios sobre cualquier tema deportivo.
- ✓ Conocimiento, debate y aceptación de los factores que inciden en las capacidades físicas, valorando y respetando la existencia de diferentes niveles de destreza, sus límites y posibilidades, suponiendo motivo de superación personal y no de desigualdad.

### ***Educación para la salud y actividad física. La formación estética.***

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la promoción de hábitos de vida saludables, es una actividad básica que debe ser impulsada por los sistemas sanitarios de todo el mundo, contando para ello con el apoyo de las administraciones educativas.

El objetivo primordial de la Educación para la Salud es promocionar la salud como un valor apreciado por los alumnos, para que puedan adquirir hábitos saludables que favorezcan su bienestar físico, psíquico, cognitivo y el de su entorno.

Con ella no solo se pretende la interiorización de las normas básicas de salud, higiene, alimentación, cuidado personal y la práctica de actividad física, sino también reforzar la autonomía y autoestima, para reconocer las posibilidades y limitaciones del propio cuerpo y valorar las conductas que puedan suponer un riesgo para la salud (drogas, alcohol, tabaco, sedentarismo, etc.).

La promoción de estilos de vida saludables debe contemplar según lo señala una y otra vez la literatura, 3 aspectos fundamentales, a saber:

- Practicar una alimentación saludable
- El fomento de la actividad física diaria.
- Una adecuada salud mental.

La educación para la salud es un derecho fundamental de todos los escolares. El estado de salud de las y los niños y las y los adolescentes, está relacionado con su rendimiento escolar y con su calidad de vida. De manera que, al trabajar en educación para la salud en los centros educativos, considerando las necesidades de la población estudiantil según cada etapa de su desarrollo, se están forjando ciudadanos con estilos de vida saludables y por ende, personas que construyen y buscan tener calidad de vida, para sí mismas y para quienes les rodean.

La educación para la salud debe ser un proceso social, organizado, dinámico y sistemático que motive y oriente a las personas a desarrollar, reforzar, modificar o sustituir prácticas por aquellas que son más saludables en lo individual, lo familiar y lo colectivo y en su relación con el medio ambiente. De manera que, la educación para la

salud en el escenario escolar no se limita únicamente a transmitir información, sino que busca desarrollar conocimientos, habilidades y destrezas que contribuyan a la producción social de la salud, mediante procesos de aprendizaje dinámicos, privilegia la comunicación de doble vía, así como la actitud crítica y participativa del estudiantado.

### Actividades propuestas.

- ✓ Desde el área de Educación Física se trabajarán en aspectos de autonomía, valoración del cuerpo, prácticas de actividad física, posturas correctas, etc.
- ✓ Por otra parte, la imagen corporal ha cobrado una gran importancia en la sociedad actual. Los estereotipos físicos son la imagen en la que muchos adolescentes quieren verse reflejados y la actividad física es una de las herramientas que utilizan para llegar a ellos. El área de E.F. cobra una gran relevancia cómo formadora de esa imagen personal no distorsionada, aceptando su constitución corporal, valorando la salud por encima de la imagen, previniendo actitudes nocivas para el cuerpo es busca del estereotipo deseado (anorexia, bulimia...) y fomentado la práctica deportiva y la prevención del sedentarismo como fórmula de la calidad de vida y la salud.
- ✓ Además, proporcionar la formación y el conocimiento en actividades extraescolares activas, lúdicas y deportivas para ocupar el tiempo de ocio de nuestro alumnado es la mejor herramienta para el binomio Salud-Actividad Física.

## 6. METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Entendemos la metodología didáctica como el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados potenciando el desarrollo de las competencias clave desde una perspectiva transversal.

La metodología didáctica en el Bachillerato debe favorecer la capacidad del alumnado para aprender por sí mismo, para trabajar en equipo y para aplicar los métodos apropiados de investigación y también debe subrayar la relación de los aspectos teóricos de las materias con sus aplicaciones prácticas. En este sentido la materia de Educación Física, dado su carácter eminentemente práctico (motriz), es idónea para llevar a cabo la teoría desde la propia práctica. El “saber hacer” que se reclama en las diferentes competencias, requiere de la vinculación práctica del



conocimiento y de las habilidades o destrezas que se enseñan. Además, la finalidad propedéutica y orientadora de la etapa requiere de un importante grado de rigor científico y del desarrollo de capacidades intelectuales de cierto nivel.

La metodología tendrá un carácter fundamentalmente activo, motivador y participativo, partirá de los intereses del alumnado, favorecerá el trabajo individual, cooperativo y el aprendizaje entre iguales y la utilización de enfoques orientados desde una perspectiva de género, e integrará en todas las materias referencias a la vida cotidiana y al entorno inmediato.

En este curso, se plantearán situaciones en las que el alumno, partiendo de sus necesidades, capacidades y conocimientos previos, tenga la oportunidad de participar en las situaciones nuevas de aprendizaje, eligiendo deportes y actividades a realizar, para sí, responsabilizarse de sus posibilidades motrices, llegando a ser autónomo.

Se partirá de los centros de interés del alumnado, para que construyan su conocimiento con autonomía, creatividad, desde sus propios aprendizajes y experiencias, garantizando la personalización del aprendizaje y la igualdad de oportunidades y la inclusión educativa.

Teniendo en cuenta las características particulares donde tenga lugar cada proceso de aprendizaje, se deberá otorgar progresivamente al alumnado un papel activo, participativo y reflexivo que le permita crear y comunicar su propio conocimiento en el ámbito de la materia.

## 6.1. Criterios metodológicos

Todos principios pedagógicos y orientaciones metodológicas que se recogen en los artículos 11 y 12 del Decreto de currículo se van a ver concretados en un abanico amplio de escenarios y actividades que requerirán al alumnado poner en juego diferentes habilidades de pensamiento, utilizando los mecanismos diversos de recepción de la información y su posterior difusión, manejando una amplia riqueza de recursos y espacios que facilitan trascender de aprendizajes académicos a otros con mayor impacto en su vida personal, familiar o social a través de situaciones auténticas o retos, y todo ello afrontándolo de manera individual y también a través del aprendizaje cooperativo o situaciones de trabajo en equipo.

La propuesta didáctica de Educación Física se ha elaborado de acuerdo con los criterios metodológicos siguientes:

- ✓ Adaptación a las características del alumnado de Bachillerato, ofreciendo actividades diversificadas de acuerdo con las capacidades intelectuales propias de la etapa.
- ✓ Autonomía: facilitar la capacidad del alumnado para aprender por sí mismo.

- ✓ Actividad: fomentar la participación del alumnado en la dinámica general del aula, combinando estrategias que propicien la individualización con otras que fomenten la socialización.
- ✓ Motivación: procurar despertar el interés del alumnado por el aprendizaje que se le propone.
- ✓ Integración: presentar los contenidos con una estructura clara.
- ✓ Funcionalidad: fomentar la proyección práctica de los contenidos fuera del aula y su aplicación a distintos entornos, con el fin de asegurar la funcionalidad de los aprendizajes en dos sentidos: el desarrollo de capacidades para ulteriores adquisiciones y su aplicación en la vida cotidiana.
- ✓ Variedad en la metodología: el alumnado aprende a partir de fórmulas muy diversas.

La adquisición de nuevos conocimientos, será facilitada por el profesor, que actuará como guía y mediador, interrelacionando las actividades y utilizando diferentes métodos dependiendo de:

1. Los contenidos se presentarán de forma ordenada, progresiva y clara, de manera que vea la interrelación existente y los objetivos que se pretenden con ellos.
2. Características de los alumnos/as, facilitando adaptaciones concretas, según sus necesidades, y utilizando una metodología individualizada según la diversificación que exista y las características de las actividades.

Será un aprendizaje vivencial en el que se facilita la participación directa y activa de quienes intervienen, aplicando lo que se está aprendiendo en cada una de las secciones del tema a situaciones donde se producen los problemas o retos a resolver. De esta forma, el aprendizaje se hace significativo por parte del alumnado.

Las situaciones de aprendizaje deben plantear un reto o problema de cierta complejidad en función de la edad y el desarrollo del alumnado, cuya resolución creativa implique la movilización de manera integrada de los saberes básicos (conocimientos, destrezas y actitudes), a partir de la realización de distintas tareas y actividades.

Algunas de las metodologías activas que en Educación Física ayudarán a diseñar situaciones de aprendizaje adecuadas son los centros de interés, el aprendizaje basado en problemas y el trabajo por proyectos entre otros, teniendo en cuenta la diversidad de ritmos de aprendizaje que nos encontraremos en el aula.

Se fomentará especialmente una metodología centrada en la actividad y la participación del alumnado, estimulando la reflexión y el pensamiento crítico. Las actividades y tareas planteadas y sugeridas serán variadas, contendrán propósitos e

interrogantes para favorecer el desarrollo de estrategias de pensamiento que permita al alumnado adquirir los conocimientos y comprenderlos para avanzar en ellos desde su análisis y aplicación en contextos diversos, generando aprendizajes profundos transferibles a otras situaciones del ámbito académico, personal, familiar y social, formulando hipótesis, aportando valoración y juicio crítico, y contribuyendo a crear conocimiento. El aprendizaje debe desarrollar una variedad de procesos cognitivos. El alumnado debe ser capaz de poner en práctica un amplio repertorio de procesos, tales como identificar, analizar, reconocer, asociar, reflexionar, razonar, deducir, inducir, decidir, explicar, crear, etc., evitando que las situaciones de aprendizaje se centren tan solo en el desarrollo de algunos de ellos.

El planteamiento deberá ser claro y preciso en cuanto a los objetivos que se espera conseguir y los saberes básicos que hay que movilizar. El escenario de desarrollo estará bien definido y facilitará la interacción entre iguales, para que el alumnado pueda asumir responsabilidades individuales y trabajar en equipo en la resolución del reto planteado, desarrollando una actitud cooperativa y aprendiendo a resolver de manera adecuada los posibles conflictos que puedan surgir.

Estas situaciones favorecerán la transferencia de los aprendizajes adquiridos a la resolución de un problema de la realidad cotidiana del alumnado, en función de su progreso madurativo. En su diseño, se debe facilitar el desarrollo progresivo de un enfoque crítico y reflexivo, así como el abordaje de aspectos relacionados con el interés común, la sostenibilidad, el respeto a la diferencia o la convivencia, iniciándose en el diálogo y la búsqueda de consenso.

Otra de las claves fundamentales a nivel metodológico es la presencia de actividades para que se lleven a cabo de manera cooperativa. El alumnado participará activamente en su proceso de aprendizaje, también en cooperación, aplicando estrategias de negociación, consenso, mediación, empatía y asertividad, con responsabilidad compartida y ayuda mutua con el resto de las compañeras y compañeros, maximizando sus aprendizajes y los del resto del grupo, generando interdependencia positiva.

El trabajo cooperativo y en equipos, adecuadamente planificado, constituye un recurso de primer nivel para la adquisición de ciertos aprendizajes, además de incidir de manera natural en los factores de clave motivacional y de ajuste emocional. Por otro lado, además de favorecer el trabajo individual, se debe propiciar que el alumnado desarrolle la capacidad de trabajo en equipo.

De igual modo, se deben tener en cuenta las condiciones personales, sociales o culturales de niños y niñas, para detectar y dar respuesta a los elementos que pudieran generar exclusión.

La estructuración del aprendizaje de forma cooperativa, si se lleva a cabo de manera óptima, crea un clima en el aula que favorece dicho aprendizaje y posibilita conseguir mejores resultados escolares. Facilita la atención a la diversidad, proporcionando estrategias y recursos para la gestión de la heterogeneidad en el aula; el profesorado dispone de más tiempo para atender de forma individualizada, adecuándose a los ritmos y estilos de aprendizaje de los alumnos y las alumnas; estos también cuentan con la ayuda de sus compañeros y compañeras, lo que hace posible un modelo inclusivo dentro del aula, mejorando la calidad de las interacciones dentro del grupo y con los maestros y las maestras, propiciando que el clima del aula sea más positivo.

Este impulso, desde el aprendizaje cooperativo, pretende también educar en valores como la solidaridad, la cooperación, la convivencia, el diálogo y el respeto a la diferencia, dentro del contexto natural y no forzado del propio alumnado, en el que entrena y pone en práctica las habilidades sociales y comunicativas.

Apostar por la cooperación supone huir de modelos basados en la competición donde solo importa el reto y no el grupo. También huye de la sumisión, donde solo importa la relación y no los retos que se proponen. Apostar por la cooperación supone compartir unos retos en equipo, siendo ambas cuestiones igualmente importantes para los niños y las niñas, ya que la educación integral incluye adquirir también competencias personales y sociales, además de conocimientos.

## **6.2. Estrategias didácticas y metodológicas**

Resulta conveniente utilizar estrategias didácticas variadas, que combinen, de la manera en que cada uno considere más apropiada, las estrategias expositivas, acompañadas de actividades de aplicación y las estrategias de indagación.

### **Las estrategias expositivas**

Presentan al alumnado, oralmente o mediante textos, un conocimiento ya elaborado que debe asimilar. Resultan adecuadas para los planteamientos introductorios y panorámicos y para enseñar hechos y conceptos; especialmente aquellos más abstractos y teóricos, que difícilmente el alumnado puede alcanzar solo con ayudas indirectas.

Este tipo de estrategia puede utilizarse al principio de cada unidad, en la introducción, lectura y debate de los apuntes, así como en la explicación de contenidos teóricos de especial complejidad.

### **Las estrategias de indagación**

Presentan al alumnado una serie de materiales en bruto que debe estructurar, siguiendo unas pautas de actuación. Se trata de enfrentarlo a situaciones problemáticas en las que

debe poner en práctica y utilizar reflexivamente conceptos, procedimientos y actitudes para así adquirirlos de forma consistente.

El empleo de estas estrategias está más relacionado con el aprendizaje de procedimientos, aunque estos conllevan a su vez la adquisición de conceptos, dado que tratan de poner al alumnado en situaciones que fomenten su reflexión y pongan en juego sus ideas y conceptos. También son muy útiles para el aprendizaje y el desarrollo de hábitos, actitudes y valores.

En las diferentes unidades planteadas, las estrategias de indagación se dan en todo el conjunto de las actividades prácticas desarrolladas, sean estas de carácter motriz o no

### 6.3. Técnicas y Estilos de enseñanza.

Vamos a utilizar tanto la técnica por instrucción directa como la técnica por indagación. La primera fundamenta los estilos reproductivos mientras que la segunda posibilita los estilos de enseñanza productivos fundamentados en la teoría de la disonancia cognitiva.

**La elección de un método** u otro de enseñanza estará determinada por:

- Las características de las actividades en un momento determinado del desarrollo del alumno.
- Los objetivos que se pretenden con ellos.
- El tipo de ayuda que necesita el alumno según su momento de aprendizaje y su capacidad de: Comprensión, Decisión y Ejecución.
- Grado de individualización, autonomía, socialización y desarrollo físico y cognitivo deseado.

La técnica de enseñanza a utilizar se basará en los métodos deductivos e inductivos, dependiendo del tipo de actividad a realizar, bien a través de la instrucción directa o de la búsqueda. Así mismo se utilizará el mando directo en algunos casos, y asignación de tareas por grupos o por niveles de ejecución, siempre dependiendo del método que sea más apropiado y eficaz para cada tipo de actividad.

Hay que destacar aquellas en las que la intervención alumno-profesor en el proceso de toma de decisiones deja libertad al alumnado para experimentar, crear y resolver sus propias situaciones, adoptando el profesor un rol de apoyo y de consulta capaz de ofrecer el adecuado *feedback* para el aprendizaje y consolidación de los contenidos. Así, las técnicas de enseñanza fundamentales que se requieren son el

**descubrimiento** de los diferentes perfiles educativos y necesidades de los alumnos y las alumnas, que se concretarán en el diseño de diversos estilos de **aprendizaje guiado y en programas individualizados**, respectivamente.

Otras técnicas de carácter más directivo, como la **instrucción directa** también son necesarias en determinadas ocasiones. Entre los diferentes tipos de estilos de enseñanza de la instrucción directa se promueven aquellas que dejan mayor libertad de acción al alumnado como: **la asignación de tareas**, **la enseñanza recíproca** (entre alumnos y alumnas), **la autoevaluación** (por parejas o grupos) o **la inclusión** (que permite al alumnado situarse en el nivel de ejecución que estime según su progreso).

#### **En las Sesiones:**

- Se plantearán los objetivos a conseguir en cada sesión o en cada Unidad Didáctica dado autonomía de trabajo para hacerlo.
- Se favorecerá el clima de diálogo en clase y participación
- Se informará a los alumnos de los resultados y nivel de progreso.
- Se procurará motivar al alumno hacia el éxito evitando su desaliento.
- Se expondrán los conceptos correspondientes de forma interactiva.
- Se realizarán las actividades, ejercicios y trabajos programados en cada evaluación.
- Se corregirán las pruebas, ejercicios y actividades colectivamente o de forma individual.
- Se comprobará el nivel de comprensión y aprendizaje mediante preguntas, pruebas escritas, cuaderno, y la observación de las pruebas y actividades físicas, así como del trabajo y actitud en clase.

#### **6.4. Papel del profesor**

El profesor/a debe tomar una serie de decisiones antes, durante y después de las clases. Así, al comienzo de cada unidad de programación o situación de aprendizaje debe tratar de conocer las experiencias y conocimientos previos de los alumnos/as.

Para desarrollar los tres tipos de saberes (conceptuales, procedimentales y actitudinales) se desarrollarán actividades de enseñanza - aprendizaje que faciliten un tratamiento integrado de los mismos.

Estableceremos una organización jerárquica de las tareas para mantener una progresión lógica en función del grado de dificultad que suponga un reto y mantenga un grado de motivación adecuado.

La intervención del profesor /a irá dirigida hacia:

- ✓ Presentar distintas opciones y proporcionar al alumno la información, los recursos y los materiales que necesite. Esta información debe ser clara, precisa y en conexión con los conocimientos que el alumno/a ya posee.
- ✓ Diseñar situaciones de aprendizaje en las que los alumnos puedan organizar y llevar a la práctica su propia actividad física.
- ✓ Supervisar y orientar el trabajo del alumno, proporcionando la ayuda que necesite y dando un conocimiento de los resultados lo más inmediato posible.
- ✓ Crear un clima de trabajo positivo en el que las interacciones profesor con los alumnos y viceversa sean de colaboración y ayuda mutua.
- ✓ Conseguir la máxima participación, motivando a los alumnos hacia el trabajo a realizar.
- ✓ Fomentar la responsabilidad en los alumnos, tanto en lo que afecta a la realización del trabajo efectivo, como en lo que respecta a la organización y desarrollo de las sesiones de clase y cuidado del material.
- ✓ Para finalizar, potenciar la reflexión crítica sobre los factores que inciden en la práctica de actividades físicas, así como sobre las ventajas que les puede proporcionar la adquisición de hábitos perdurables de ejercicio físico.

## **7. MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR**

### **7.1. Instalaciones.**

El centro dispone de:

- \* Un Gimnasio (aunque de reducidas dimensiones, 21x10)
- \* Dos pistas polideportivas de 40x20 en el patio que son uso exclusivo del Área de E.F., pudiéndose utilizar como espacio común cuando no haya clase.
- \* De forma ocasional se utilizarán las instalaciones del polideportivo municipal.
- \* Exteriores del centro, tanto urbano como rústico, para algunas sesiones de condición física y actividades en la naturaleza.

## 7.2. Recursos materiales.

Existe un material general de equipamiento y material fungible del Gimnasio suficiente para el desarrollo de esta programación, así como otro material específico para el desarrollo de las unidades de trabajo y situaciones de aprendizaje, de uso de los alumnos, que se especificará a cada Unidad Didáctica.

Se cuenta en el gimnasio con un armario con medios audiovisuales: televisión, ordenador, DVD y altavoz portátil.

Además, se utilizará la Bibliografía específica de E.F. existente en la Biblioteca del Centro, así como medios comunes a otras Áreas.

## 7.3. Libro de texto.

No existirá libro de texto obligatorio. Los alumnos tendrán a su disposición libros de consulta para su uso en la biblioteca del centro, y apuntes correspondientes a cada Unidad Didáctica

Los contenidos teóricos (apuntes de clase y teoría de cada una de las unidades y situaciones de aprendizaje) serán elaborados y suministrados por el profesor en fotocopias con las que el alumno irá elaborando su propio libro de texto anexionando los apuntes suministrados.

En dicho libro/cuaderno, además, el alumno incluirá las fichas de las sesiones que no pueda realizar por estar lesionado o enfermo para realizar la clase con normalidad.

## 7. 4. Materiales y recursos digitales e informáticos

Los contenidos teóricos (apuntes de clase, teoría de cada una de las unidades didácticas y situaciones de aprendizaje) estarán accesibles en el Aula Virtual del centro (plataforma Moodle) o en la aplicación Teams, para su descarga y utilización por parte del alumnado.

Además, algunas de las actividades de trabajo en casa se realizarán telemáticamente utilizando el aula virtual o Teams como medio para ser recibidas, realizadas y devueltas por parte del alumno para su corrección por parte del profesor.

**Solo usará el AULA VIRTUAL (Plataforma Moodle) y la aplicación TEAMS como únicos canales telemáticos de comunicación** con los alumnos, por donde hacerles llegar tanto los contenidos conceptuales de la materia como los contenidos procedimentales y las actividades a realizar.

Los mismos canales serán los únicos válidos para recibir de los alumnos las actividades y trabajos propuestos por el profesor.



## 8. PLANES DE CENTRO

Los centros incorporan a sus proyectos educativos una serie de planes, programas y proyectos sobre cuestiones específicas.

Desde el área de Educación Física se tendrá una mayor implicación curricular en algunos de estos planes, incidiendo más específicamente en su desarrollo.

### 8.1. Plan de lectura

Desde el Departamento de Educación Física, la utilización del lenguaje propio y específico como instrumento de comunicación oral y escrita, requiere el conocimiento y aprendizaje de un vocabulario específico, que ofrece una variedad de intercambios en la comunicación, y que permite expresar pensamientos, emociones, vivencias que les facilita afrontar las propias acciones y tareas adoptando decisiones en cada momento de la práctica deportiva.

Por lo tanto, desde el departamento se contribuirá al fomento de la lectura:

- ✓ Facilitando la utilización de textos sobre manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión cultural y artística relacionadas con la actividad física y deportiva, con una actitud abierta, valorando todas las manifestaciones de la motricidad, tanto deportivas o de juegos populares, como de danza y de expresión.
- ✓ Haciendo un seguimiento de las noticias y comentarios de la prensa local o comarcar sobre las competiciones en las que muchos participan y que siguen de una manera más cercana.
- ✓ Mediante las actividades y trabajos teórico-prácticos propuestos, que obliguen a la búsqueda de información en los libros de los que dispone el departamento y la biblioteca del centro, así como en la biblioteca del pueblo o el bibliobús de la Diputación de Burgos.
- ✓ Fomentando la curiosidad por lecturas relacionadas con la actividad física (biografías de algunos deportistas, hazañas y logros deportivos, acontecimientos...)

### 8.2. Plan de atención a la diversidad

**\* *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, tetrapléjicos, 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.

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.

**\* Alumnos con Necesidades Educativas Especiales.**

Particular atención se tendrá con los alumnos ACNEEs que tengan una **discapacidad físico-motriz** (visual, motora...), en cuyo caso será necesario realizar, en la medida de las posibilidades del centro, una adaptación de las instalaciones y los materiales, además de una adaptación curricular significativa acorde a su discapacidad, y que permita, en la medida de lo posible, que el alumno pueda integrarse en las actividades del grupo y seguir las sesiones sin apartarle de su grupo de referencia.

### **8.3. Plan de igualdad entre hombres y mujeres**

Los profesores, como formadores de la futura sociedad, debemos tener en cuenta que el principio básico para desarrollar una convivencia de calidad es la igualdad entre el alumnado.

Educación significa promover el desarrollo integral de las personas, por lo que resulta necesario favorecer ese valor entre el alumnado para superar las limitaciones impuestas por el género a través de un trabajo sistemático de la Comunidad Educativa.

Son la familia y los centros educativos los primeros espacios de socialización desde los cuales se compensa los desajustes de origen diverso, como aquellos que provienen de prejuicios sexistas.

Desde los centros educativos se han de identificar las diferencias entre hombres y mujeres, no sólo físicamente, sino también en los diversos ámbitos de la sociedad y hacer una reflexión y crítica sobre aquellos aspectos que generan discriminación entre las personas por el simple hecho de ser de distinto sexo.

Los alumnos/as deben estar abiertos a todo tipo de cambio social, por lo que se les educará en la libertad, la justicia y en los valores éticos. Se hará hincapié en la adquisición y ejercicio de valores y derechos humanos como base imprescindible para conseguir el pleno desarrollo del alumnado. Se formará en el respeto y aprecio a las diferencias individuales y colectivas dentro de los principios democráticos de la convivencia.

La línea fundamental que debe inspirar el Plan de Igualdad en las escuelas es la de preparar a los alumnos y alumnas para participar activamente en la vida social y cultural. Desde la escuela se educará para la igualdad, la paz, la cooperación y la solidaridad.

En éste contexto de eliminación del sexismo, de proporcionar la igualdad de oportunidades y contribuir al desarrollo de una sociedad más justa y solidaria debe situarse la propuesta de coeducación.

Trabajar el currículo desde un punto de vista coeducativo implica algo más que una intervención puntual en un momento determinado. Implica un cambio de actitud en la práctica cotidiana, en la forma de los agrupamientos, de organizar el espacio, las actividades, el lenguaje...

***Desde el área de Educación Física incidiremos en:***

- Desarrollar estrategias organizativas y curriculares necesarias para conseguir un currículo no sexista.
- Hacer consciente de los estereotipos de género al alumnado y comunidad educativa. (lenguaje sexista, trato condicionado al sexo, posibles actitudes sexistas en participaciones en clase...)
- Desarrollar un banco de actividades para el trabajo de la igualdad.
- Adoptar actitudes y comportamientos de igualdad, respeto y colaboración entre alumnos y alumnas.
- Crear un ambiente y clima distendido en clase, en las relaciones personales en las mismas y en las actividades a realizar, favoreciendo la comunicación y la aceptación de las diferencias.
- Fomentar el uso igualitario de los espacios (recreo, aula, polideportivo...) favoreciendo la participación igualitaria y la distribución de los espacios en juegos y actividades físico-deportivas.
- Desarrollar actividades en zonas de recreo, con la participación activa del profesorado que se encuentre en el patio.
- Repartir equitativamente las responsabilidades de clase entre todo el alumnado.

## 9. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

Las actividades complementarias y extraescolares refuerzan al desarrollo de las competencias clave del alumnado, ayudando también a la consecución de los objetivos de la etapa.

Se pretende desde el departamento de E.F. fomentar la práctica de actividades físico-deportivas para el tiempo de ocio y tiempo libre mediante la puesta en práctica de actividades complementarias y extraescolares que complementen la programación didáctica.

Además, la práctica de este tipo de actividades posibilita al alumno el conocimiento de uno de los campos laborales de la rama profesional de Actividades Físicas y Deportivas, tanto en su vertiente de Ciclos F.P. de Grado Medio y Superior como de Grado Universitario, como continuación a sus estudios Obligatorios.

| Actividad  | Nivel | Temporalización | U.D. vinculada                           |
|--|-------|-----------------|--|
| Deporte escolar  | Todos | Curso escolar   | Fútbol; Baloncesto; Balonmano; Atletismo |
| <b>Descripción:</b> Participación en los diferentes campeonatos de deporte escolar organizados por la Diputación Provincial de Burgos. Entrenamientos semanales en esos mismos deportes organizados por el Ayuntamiento de Roa |       |                 |  |

| Actividad  | Nivel | Temporalización         | U.D. vinculada  |
|--|-------|-------------------------|---|
| Actividades de Ocio Activo. Jornada de esquí   | Todos | 2º trimestre.<br>1 día. | Actividades en el medio natural.<br>Actividades físicas de ocio activo. |
| <b>Descripción:</b> Jornada de esquí para alumnos iniciados en la actividad. Estación de esquí de Valdezcaray (la Rioja) |       |                         |   |

| Actividad   | Nivel | Temporalización                    | U.D. vinculada  |
|---|-------|------------------------------------|---|
| Visita/senderismo por el Parque Natural del Duratón o Riaza.  | Todos | 3º trimestre.<br>1 jornada escolar | Actividades en el medio natural.<br>Actividades físicas de ocio activo. |
| <b>Descripción:</b> Ruta de senderismo por las Hoces del río Duratón o Riaza. Interpretación de la fauna y flora. |       |                                    |   |

| Actividad   | Nivel | Temporalización              | U.D. vinculada                      |
|---|-------|------------------------------|-------------------------------------|
| Campeonato interno de fútbol sala                                 | Todos | 2º y 3º trimestre<br>Recreos | Actividades físicas de ocio activo. |
| <b>Descripción:</b> Campeonato interno interclases de fútbol sala |       |                              |                                     |

| Actividad  | Nivel | Temporalización                 | U.D. vinculada  |
|--|-------|---------------------------------|---|
| Senderismo fin de curso.   | Todos | 3º trimestre<br>Jornada escolar | Actividades en el medio natural.<br>Actividades físicas de ocio activo. |
| <b>Descripción:</b> Ruta de senderismo y realización de actividades lúdicas el último día de curso por una zona de la comarca y cercana al centro. |       |                                 |   |

| Actividad   | Nivel        | Temporalización                      | U.D. vinculada  |
|---|--------------|--------------------------------------|---|
| Acampada  | 1º bachiller | 3º trimestre<br>2 Jornadas escolares | Actividades en el medio natural.<br>Actividades físicas de ocio activo. |
| <b>Descripción:</b> Acampada para la realización de actividades en la naturaleza junto con alumnos de IES Cardenal Sandoval y Rojas y CIFP Santa Catalina |              |                                      |   |

Además, el departamento de Educación Física colaborará con cualquiera de los departamentos que soliciten su ayuda para la organización y realización de alguna actividad, especialmente si en las mismas hay englobadas actividades físicas.

Así mismo colaborará con el viaje de fin de estudios de los alumnos cuando éste incluya actividades físico-deportivas entre sus actividades.

## 10. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO

La evaluación es un elemento fundamental en el proceso de enseñanza aprendizaje, ya que nos permite conocer y valorar los diversos aspectos que nos encontramos en el proceso educativo.

La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será **criterial, continua, formativa, integradora, diferenciada y objetiva** y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje.

Será **criterial**, en cuanto que se deberá evaluar la consecución y logro de los criterios de evaluación fijados para cada competencia específica de cada una de las materias

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.

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.

La evaluación será **Integradora**, por tener en consideración la totalidad de los elementos que constituyen el currículo y la aportación de cada una de las áreas a la consecución de los objetivos establecidos para la etapa y al desarrollo del perfil de competencia establecido para la Educación Secundaria.

Y por último, la evaluación será **Objetiva**, ya que 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. De igual modo, en la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado se considerarán sus características propias y el contexto sociocultural del centro.

### 10.1. EN CADA UNA DE LAS EVALUACIONES

#### 10.1.1. Procedimientos y estrategias de evaluación. Qué evaluar.

La evaluación tiene por objeto valorar el grado de adquisición y desarrollo de las competencias clave, conectadas a través de descriptores operativos con las competencias específicas de cada materia, en donde se establecen una serie de criterios de evaluación a conseguir desarrollados y concretados a través de indicadores de logro en cada una de las situaciones de aprendizaje.

En E.F. las competencias específicas y los criterios de evaluación se organizan en torno a grandes ejes en los que debemos centrar la evaluación:

- ✓ Dominar las habilidades motoras y los patrones de movimiento necesarios para practicar un conjunto variado de actividades físicas de forma autónoma.
- ✓ Conocer conceptos básicos referentes a la actividad física, así como la importancia y su relación con la salud.
- ✓ Comprender los conceptos, principios, estrategias y tácticas asociadas a los movimientos y aplicarlos en el aprendizaje y en la práctica de actividades físicas;
- ✓ Alcanzar y mantener una adecuada aptitud/condición física relacionada con la salud;
- ✓ Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno;
- ✓ Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el placer, la autosuperación, el desafío, la expresión personal y la interacción social.

Por ello, en cada una de las situaciones de aprendizaje aparecerán contenidos referentes a “conocimientos”, a “destrezas” y a “actitudes”, que deberemos trabajar y que posteriormente evaluar.

Tanto el profesor como el alumno podrán utilizar **rúbricas** de los indicadores de logro para evaluar y calificar el grado de adquisición de los diferentes contenidos.

### **Evaluación de los contenidos referentes a “conocimientos” en las situaciones de aprendizaje.**

La evaluación debería abordar todos aquellos conceptos que, de forma genérica, deben conocer los alumnos en cada uno de los cursos. Estos conceptos son los estudiados en los apuntes que el profesor va dando en cada unidad didáctica y que deben ir anexionando al cuaderno de clase que se va confeccionando a lo largo del curso.

Por otro lado, los alumnos también deberán realizar búsquedas de información para llevar a cabo ciertas tareas y trabajos de clase que amplíen y complementen esos contenidos conceptuales de ciertas unidades didácticas.



La adquisición de estos contenidos los evaluaremos mediante la realización de **actividades escritas para el cuaderno y exámenes teóricos escritos** trimestrales de las unidades didácticas desarrolladas.

Habrà posibilidad de recuperar esos exámenes en caso de que se haya suspendido. Así mismo habrá un examen final de junio para aquellos alumnos que no hayan superado alguna de las tres evaluaciones parciales de las que se compone el curso.

Por otro lado, durante el desarrollo de las clases el profesor llevará a cabo **pruebas orales** preguntado a los alumnos sobre los aspectos teóricos que se estén tratando en la unidad didáctica y que ya hayan sido explicados.

Por último, podrán llevarse a cabo **trabajos escritos y exposiciones orales apoyados en las TIC** de trabajos sobre contenidos conceptuales relacionados con las situaciones de aprendizaje que se estén trabajando.

### **Evaluación de los contenidos referentes a “destrezas” en las situaciones de aprendizaje.**

El aprendizaje de las destrezas viene determinado en nuestra área en gran medida por las habilidades y destrezas alcanzadas en la realización práctica de nuestras sesiones. Los objetivos que perseguimos en cada uno de los cursos vienen concretados en los saberes básicos e indicadores de logro evaluables correspondientes.

Lo evaluaremos con **pruebas prácticas** en cada una de las unidades didácticas a medida que se vayan realizando, en el que trataremos de ver si el alumno ha conseguido las destrezas trabajadas en dicha situación de aprendizaje.

Además se llevará un seguimiento de la progresión del alumno en el que se recojan los progresos adquiridos desde su punto de inicio. Por parte del profesor serán recogidos en su **cuaderno, diario de sesiones o ficha personal del alumno**.

Dichos progresos podrán ser también recogidos por el alumno en el **portfolio** en aquellas unidades en que se lleve a cabo también una autoevaluación.

### **Evaluación de los contenidos referentes a “actitudes” en las situaciones de aprendizaje**

Consideramos de vital importancia evaluar las actitudes y el interés por la materia que muestre el alumno.

La forma de hacerlo es la **ficha personal del alumno** en la que el profesor va anotando cuanto de relevante observa en su comportamiento: faltas injustificadas a clase, si trae o no la vestimenta deportiva, su disposición para el trabajo, el esfuerzo y perseverancia en

las tareas, el respeto por los compañeros, el cuidado del material, aseo después de clase,...

Muy especialmente se controlará la tenencia, presentación y realización de las actividades propuestas en el cuaderno del alumno, ya que los aspectos conceptuales de la materia referentes a los conocimientos que debe adquirir en las unidades didácticas muchas veces no son valorados con la importancia que tienen por parte de los alumnos.

**El portfolio** puede ser también una herramienta de autoevaluación utilizada por el alumno para que reflexione sobre su trabajo y actitud ante la materia.

### 10.1.2. Tipos de evaluación.

La evaluación es un proceso importante en el proceso de enseñanza, ya que sin ella no podríamos valorar el progreso de los alumnos. Y por supuesto va a influir en la motivación del estudiante.

Por eso, tendremos en cuenta no solo el modelo de evaluación tradicional, sino considerar otras alternativas que dan responsabilidad a otras figuras (no solo al profesor). Siempre, por supuesto, que se haga con criterios justos y objetivos.

Porque lo que realmente importa es motivar al alumno y que su aprendizaje sea lo más experiencial y significativo posible.

\* **Autoevaluación.** En la autoevaluación es el propio alumno el que se autocalifica, por lo que se ve obligado a realizar un esfuerzo de autocrítica, valorando sus capacidades, actitud, esfuerzo, objetivos superados, logros y también fracasos. Es un método muy interesante porque se enseña al alumnado a tomar conciencia de su aprendizaje y, por extensión, aprende a ser consciente de sus capacidades y también de sus limitaciones.

\* **Coevaluación.** Plantea una evaluación entre iguales, es decir, son los propios compañeros/as que se evalúan entre ellos/as, valorando el grado de implicación, actitud e interés de los distintos integrantes del equipo. Esta forma de medición tiene aspectos muy positivos: favorece el sentido de responsabilidad, enriquece las relaciones interpersonales y mejora el trabajo en equipo.

\* **Heteroevaluación.** Es el proceso tradicional en el que el profesor es el responsable directo de recoger la información y resultados obtenidos en las distintas pruebas y la posterior valoración y calificación. Es el docente quien valora unos conocimientos, destrezas y actitudes de sus alumnos.

### 10.1.3. Instrumentos de evaluación.

Los instrumentos de evaluación asociados serán variados, contextualizados y dotados de capacidad diagnóstica acerca del proceso de aprendizaje desplegado por el alumnado, contribuyendo a constatar la adquisición de las competencias clave y las posibilidades de mejora existentes.

Se utilizan para la recogida de información y datos, y están asociados a los conocimientos, destrezas y actitudes evaluables.

Según el tipo y las características de las distintas unidades didácticas o situaciones de aprendizaje el profesor escogerá los instrumentos de evaluación más adecuados.

\* **Portfolio**, en donde el alumno recogerá su progreso en cada una de las situaciones de aprendizaje planteadas, tomando conciencia de todo lo trabajado, de lo aprendido, de para qué le han servido o le pueden servir los aprendizajes realizados.

Así mismo puede ser utilizado como herramienta de autoevaluación actitudinal ante la materia.

\* **Pruebas prácticas** de las destrezas motrices trabajadas en cada unidad didáctica.

\* **Pruebas escritas** de la teoría asociada dada en cada unidad didáctica

\* **Ficha de observación del profesor de cada alumno**, en la que se reflejarán los aspectos actitudinales y de trabajo diario en las sesiones.

\* **Intercambios orales con los alumnos** sobre las actividades que se estén realizando, que indiquen la comprensión de las mismas y asimilación de los aspectos conceptuales tratados en cada unidad didáctica.

\* **Trabajos y exposiciones** de temas relacionados con las unidades didácticas o situaciones de aprendizaje que se estén trabajando. Podrán ser en formato escrito, oral o apoyados en las TIC.

### 10.1.4. Criterios de calificación

La nota en cada una de las 3 evaluaciones en las que se divide el curso será el resultado de la cuantificación de los resultados obtenidos, con los instrumentos de evaluación anteriormente descritos y utilizados en cada caso según las situaciones de aprendizaje trabajadas, en los 3 apartados en los que se dividen los contenidos de la materia: conocimientos, destrezas y actitudes.

Cada uno de estos apartados queda contemplado y valorado porcentualmente como sigue:

- \* **Conocimientos: 40%:** - Exámenes teóricos escritos ..... 20 %
  - Trabajos y exposiciones, contestación oral durante las clases a preguntas de la unidad ..... 20 %
- \* **Destrezas: 40%** - Pruebas prácticas ..... 30 %
  - Progresión en la mejora y adquisición de destrezas, esfuerzo por mejorar su rendimiento: ficha personal del alumno, portfolio..... 10%
- \* **Actitudes: 20%:** - Actitud y trabajo observado, asistencia, colaboración, recogida material, aseo, comportamiento, respeto a los compañeros: ficha personal, portfolio, ..... 10 %
  - Participación e interés, realización de las actividades propuestas en clase, trabajos,..... 10%

Aquellos **alumnos que no puedan realizar ocasionalmente la clase práctica**, por el motivo que fuere (lesión, falta de vestimenta deportiva,...), realizarán una ficha de la clase práctica que deberán anexionar al cuaderno de clase, como forma de valorar su actitud y trabajo diario.

#### 10.1.5. Alumnos exentos del área de Educación Física.

La exención en Educación Física tendrá exclusivamente la modalidad de exención parcial por causas médicas.

El alumno presentará un informe médico detallado de las causas de su exención en el que se reflejará el tipo de ejercicios o actividades que no puede realizar.

De acuerdo con dicho informe, se podrán modificar, total o parcialmente, los criterios de evaluación y calificación del alumno exento.

Esta exención será exclusivamente para los contenidos relacionados con las destrezas en las actividades físicas. Para los contenidos relacionados con los conocimientos y actitudes será evaluado como el resto de sus compañeros.

##### **Criterios de evaluación del alumno exento:**

1. Asistir a clase y llevar el seguimiento diario de clase en fichas que anexionará al cuaderno.
2. Realizar tres trabajos (uno por cada evaluación exento), teórico y/o teórico-práctico, sobre los contenidos para cada nivel, relacionados con las unidades didácticas que se estén desarrollando.

3. Colaborar con el profesor/a en aquellas tareas que pueda realizar (recogida de material, explicación de algún aspecto teórico, ayudas a los compañeros que pueda prestar,...)
4. Mostrar una actitud positiva e interés por la materia y sus contenidos, atendiendo a las explicaciones del profesor/a y con un buen comportamiento en clase.
5. Conocer los contenidos teóricos de cada una de las unidades didácticas.
6. Tener el cuaderno de clase, con las explicaciones dadas por el profesor/a, las actividades escritas mandadas y las fichas de seguimiento de cada una las sesiones.

***Criterios de calificación del alumno exento:***

- Exámenes teóricos escritos ..... 20 %
- Trabajos y exposiciones, contestación oral durante las clases ..... 20 %
- Fichas de las sesiones ..... 10 %
- Trabajos teóricos y/o teórico-prácticos específicos de las unidades trabajadas en clase ..... 30 %
- Actitud, participación e interés, asistencia, colaboración, recogida material, comportamiento, respeto a los compañeros: ..... 20 %

## **10.2. EN LA EVALUACIÓN ORDINARIA DE JUNIO**

Durante el curso la materia está distribuida en 3 evaluaciones, siendo la nota final de la evaluación ordinaria de junio la **media aritmética de las tres evaluaciones**.

Para superar materia la nota final debe ser superior a 5, siempre y cuando en ninguna de las evaluaciones la calificación sea inferior a 4, en cuyo caso se considerará la materia suspensa y el alumno deberá acogerse a las medidas de recuperación extraordinaria establecidas desde el departamento.

### **ACTIVIDADES DE MEJORA DE NOTA PARA LOS ALUMNOS QUE HAYAN SUPERADO LA MATERIA EN LA EVALUACIÓN ORDINARIA.**

Aquellos alumnos que hayan superado la materia en la evaluación ordinaria de junio podrán mejorar su nota final con hasta 1 punto con la siguiente actividad propuesta desde el departamento para el periodo comprendido desde el final de la 3ª evaluación y el fin de curso.

**Actividad-proyecto: ¿He mejorado mis capacidades físicas básicas este curso?**

Partiendo de los resultados obtenidos en los test físicos de valoración de las capacidades físicas básicas realizados al principio de curso, los alumnos prepararán y realizarán de nuevo los mismos test físicos, comparando los resultados obtenidos al principio y al final de curso.

La nota final del alumno se mejorará con 0,1 puntos por test si en el mismo se mejora el resultado obtenido a principio de curso. El aumento de nota podrá puntuarse con 0,2 en algunos de los test, si la mejora del resultado en dicho test es muy significativa a criterio del profesor.

Los alumnos elaborarán una gráfica con los resultados de los test obtenidos al principio y al final del curso, comparando sus resultados y estableciendo una serie de hipótesis del porqué de esa posible o no variación. Posteriormente se llevará a cabo un debate/reflexión en el que el profesor argumentará fisiológicamente los resultados obtenidos con los argumentos esgrimidos.

### **10.3. EN LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA DE JUNIO**

Aquellos alumnos que no hayan aprobado la materia en la evaluación ordinaria de junio tendrán la posibilidad de recuperarla presentándose a las pruebas que se establezcan para lograr superar los contenidos establecidos en la programación.

Solo deberán presentarse a las evaluaciones suspendidas, y en concreto a los apartados de las mismas que no tuviera superados tanto de conocimientos como de destrezas, manteniéndose las calificaciones obtenidas en el resto.

Así mismo deberán presentar los trabajos correspondientes (y enviar, por los medios telemáticos oficiales establecidos, las actividades encomendadas si las hubiere), en el caso es que no los hubieran presentado o realizado y valorado positivamente en cada una de las evaluaciones correspondientes.

Se mantendrán los mismos criterios de calificación que durante el curso, manteniendo la nota en las evaluaciones aprobadas, así como, en aquellos apartados ya superados de las evaluaciones suspensas, pero añadiendo la nota correspondiente obtenida en las pruebas de recuperación de junio en aquellos apartados que tenía suspensos:

\* **Conocimientos: 40%:** - Exámenes teóricos escritos ..... 20 %

- Trabajos y exposiciones, contestación oral durante las clases a preguntas de la unidad ..... 20 %
- \* **Destrezas: 40%**
  - Pruebas prácticas ..... 30 %
  - Progresión en la mejora y adquisición de destrezas, esfuerzo por mejorar su rendimiento: ficha personal del alumno, portfolio..... 10%
- \* **Actitudes: 20%:**
  - Actitud y trabajo observado, asistencia, colaboración, recogida material, aseo, comportamiento, respeto a los compañeros: ficha personal, portfolio, ..... 10 %
  - Participación e interés, realización de las actividades propuestas en clase, trabajos,..... 10%

Para aquellos alumnos que han faltado reiteradamente a clase durante el curso (**absentistas**) o que con su comportamiento y actitud se han negado a participar en las actividades propuestas así como en sus correspondientes pruebas de evaluación, los criterios de calificación serán los siguientes:

- Exámenes teóricos escritos ..... 40 %
- Cuaderno de clase, actividades del mismo, trabajos y exposiciones, ..... 20 %
- Pruebas prácticas ..... 40 %

### **Actividades para los alumnos que no hayan superado la materia.**

Durante el período comprendido entre el final de la 3ª evaluación y el final de curso, los alumnos prepararán y realizarán las pruebas, tanto teóricas como prácticas, que tengan suspensas.

Para ello contarán con la ayuda del profesor que les facilitará actividades para su mejora y adquisición, así como, solventar todas las dudas que puedan tener.

# Las actividades propuestas para el trabajo y adquisición de los criterios de evaluación no adquiridos consistirán en:

- Repaso y solución de dudas de los contenidos conceptuales (teoría) de las diferentes unidades didácticas no superadas de cara al examen teórico a realizar.

- Práctica de los contenidos procedimentales (prácticas) de las diferentes unidades didácticas no superadas de cara a la realización de los exámenes prácticos.
- Repaso de las actividades del cuaderno, corrigiendo los errores en las realizadas y elaborando las no hechas.

#### **10.4. RECUPERACIÓN DE LA MATERIA DE LOS ALUMNOS QUE CURSAN 2º DE BACHILLERATO**

Los alumnos que tengan la materia pendiente de 1º bachillerato serán evaluados y calificados por el Departamento atendiendo a la adquisición de los estándares de aprendizaje evaluables correspondientes al curso suspenso.

El alumno que no supere la materia y que pase al curso siguiente deberá presentarse a las dos pruebas extraordinarias que se realizarán durante el curso.

##### ***Criterios de evaluación:***

- 1 Presentación de un trabajo escrito a mano sobre planificación del entrenamiento.
- 2 Conocer los contenidos conceptuales de la asignatura del curso suspenso, 1º de bachillerato.

##### ***Criterios de calificación***

- \* 60% examen escrito.
- \* 40% trabajo presentado.

##### ***Instrumentos de evaluación***

\* **Examen escrito.** En este examen se valorará la adquisición de los aspectos teóricos de las unidades didácticas correspondientes a 1º de bachillerato que se dieron y desarrollaron durante el curso.

- Condición Física y planificación del entrenamiento.
- Fisiología del ejercicio físico.
- Primeros auxilios en la práctica de actividades físico-deportivas.
- Actividades físico-deportivas en la naturaleza.



\* **Trabajo escrito.** Presentación de un trabajo escrito a mano, de unos 20 folios, sobre planificación del entrenamiento (incluye 12 sesiones de entrenamiento)

### ***Temporalización***

Se llevarán a cabo dos valoraciones:

**Primera valoración:** En la 2º fecha prevista para los exámenes de pendientes establecidos en el centro (finales de febrero)

\* El examen teórico sobre todos los aspectos conceptuales vistos en las diferentes unidades didácticas vistas durante el curso.

\* Presentación de un trabajo, escrito a mano, de unos 20 folios sobre planificación del entrenamiento.

**Segunda valoración:** En la 3º fecha prevista para los exámenes de pendientes establecidos en el centro (finales de abril)

\* Un nuevo examen teórico sobre los aspectos conceptuales de la asignatura en el caso de no haber superado el 1º examen.

\* Un nuevo trabajo, escrito a mano, de unos 20 folios sobre planificación del entrenamiento, en el caso de que el primer trabajo no fuera valorado positivamente.

### ***Recuperación extraordinaria de Junio***

En el caso de que el alumno no supere la materia podrá presentarse a la evaluación extraordinaria en la que tendrá los siguientes **criterios de evaluación y calificación:**

\* **Examen escrito. 60%** En este examen se valorará la adquisición de los aspectos teóricos de las unidades didácticas correspondientes a 1º de bachillerato que se dieron y desarrollaron durante el curso.

\* **Trabajo escrito. 40%** Presentación de un trabajo escrito a mano, de unos 20 folios, sobre planificación del entrenamiento (incluye 12 sesiones de entrenamiento)

## **11. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO.**

En el artículo 36 del Proyecto de Decreto de currículo se indica que el conjunto de diferencias individuales, tales como capacidad, ritmo de aprendizaje, estilo de

aprendizaje, motivación, intereses, contexto social, situación cultural, circunstancia lingüística o estado de salud, que coexisten en todo el alumnado hace que los centros educativos y más concretamente sus aulas, sean espacios diversos.

No obstante, todo el alumnado, con independencia de sus especificidades, tiene derecho a una educación inclusiva y de calidad adecuada a sus características y necesidades.

## ADAPTACIONES CURRICULARES

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

### 11.1. Adaptaciones curriculares de acceso

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

\* **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.

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, distintas 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, tetrapléjicos, 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.

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.

## **11.2. Adaptaciones curriculares no significativas.**

La intención última de todo proceso educativo es lograr que los estudiantes alcancen los objetivos propuestos. Es preciso, entonces, tener en cuenta los estilos diferentes de aprendizaje del alumnado y adoptar las medidas oportunas para afrontar esta diversidad. Hay estudiantes reflexivos (se detienen en el análisis de un problema) y estudiantes impulsivos (responden muy rápidamente); estudiantes analíticos (pasan lentamente de las partes al todo) y estudiantes sintéticos (abordan el tema desde la

globalidad); unos trabajan durante períodos largos y otros necesitan descansos; algunos necesitan ser reforzados continuamente y otros no; los hay que prefieren trabajar solos y los hay que prefieren trabajar en pequeño o gran grupo.

Como actividades de **detección de conocimientos previos** sugerimos:

- Comprobar el nivel de competencia motriz inicial mediante ejercicios previos de diferente grado de dificultad. Establecer el punto de partida del grupo y de los distintos alumnos y alumnas para adecuar la progresión de la propuesta.
- Repaso de las nociones ya vistas con anterioridad y consideradas necesarias para la comprensión de la unidad, tomando nota de las lagunas o dificultades detectadas.

Como actividades **de consolidación** sugerimos:

- Actividades prácticas de refuerzo, ampliación y mejora para la adquisición de habilidades motrices de carácter más complejo. Utilización de material en soporte digital que pueda ayudar al trabajo autónomo del estudiante fuera del centro.
- Realización de ejercicios apropiados y todo lo abundantes y variados que sea preciso, con el fin de afianzar los contenidos trabajados en la unidad.
- Las actividades de refuerzo, ampliación y mejora permiten atender no solo a los alumnos y a las alumnas que presentan problemas en el proceso de aprendizaje, sino también a aquellos que han alcanzado en el tiempo previsto los objetivos propuestos.

Las distintas formas de agrupamiento del alumnado y su distribución en el aula influyen, sin duda, en todo el proceso. La creación y el trabajo por grupos de nivel ayudan a poder controlar la evolución del aprendizaje de forma más sencilla, aportando igualmente una atención individualizada del estudiante.

Además, la atención a la diversidad tendrá en consideración los contenidos programados, distinguiendo la información general de la básica, y se concretará en el planteamiento de actividades con diferentes niveles de dificultad para una mejor adaptación de los contenidos desarrollados a la diversidad del alumnado.

### **11.3. Adaptaciones curriculares significativas**

**\* Alumnos con Necesidades Educativas Especiales.**

Particular atención se tendrá con los alumnos ACNEEs que tengan una **discapacidad físico-motriz** (visual, motora...), en cuyo caso será necesario realizar, en la medida de las posibilidades del centro, una adaptación de las instalaciones y los materiales, además de una adaptación curricular significativa acorde a su discapacidad, y que permita, en la medida de lo posible, que el alumno pueda integrarse en las actividades del grupo y seguir las sesiones sin apartarle de su grupo de referencia.

## 12. SECUENCIA DE UNIDADES TEMPORALES DE PROGRAMACIÓN.

Según establece el RD 243/2022 la adquisición y el desarrollo de las competencias clave del Perfil de salida del alumnado al término del bachillerato, que se concretan en las competencias específicas de cada materia o ámbito de la etapa, se verán favorecidos por metodologías didácticas que reconozcan al alumnado como agente de su propio aprendizaje.

Para ello es imprescindible la implementación de propuestas pedagógicas que, partiendo de los centros de interés de los alumnos y alumnas, les permitan construir el conocimiento con autonomía y creatividad desde sus propios aprendizajes y experiencias. **Las situaciones de aprendizaje** representan una herramienta eficaz para integrar los elementos curriculares de las distintas materias o ámbitos mediante tareas y actividades significativas y relevantes para resolver problemas de manera creativa y cooperativa, reforzando la autoestima, la autonomía, la reflexión crítica y la responsabilidad.

Dichas situaciones deben estar bien contextualizadas y ser respetuosas con las experiencias del alumnado y sus diferentes formas de comprender la realidad. Asimismo, deben estar compuestas por tareas complejas cuya resolución conlleve la construcción de nuevos aprendizajes. Con estas situaciones se busca ofrecer al alumnado la oportunidad de conectar y aplicar lo aprendido en contextos cercanos a la vida real. Así planteadas, las situaciones constituyen un componente que, alineado con los principios del Diseño universal para el aprendizaje, permite aprender a aprender y sentar las bases para el aprendizaje a lo largo de la vida, fomentando procesos pedagógicos flexibles y accesibles que se ajusten a las necesidades, las características y los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado. El diseño de estas situaciones debe suponer la transferencia de los aprendizajes adquiridos por parte del alumnado, posibilitando la articulación coherente y eficaz de los distintos conocimientos, destrezas y actitudes propios de esta etapa.

Las situaciones deben partir del planteamiento de unos objetivos claros y precisos que integren diversos saberes básicos. Además, deben proponer tareas o actividades que favorezcan diferentes tipos de agrupamientos, desde el trabajo individual al trabajo en grupos, permitiendo que el alumnado asuma responsabilidades personales y actúe de forma cooperativa en la resolución creativa del reto planteado. Su puesta en práctica debe implicar la producción y la interacción verbal e incluir el uso de recursos auténticos en distintos soportes y formatos, tanto analógicos como digitales. Las situaciones de aprendizaje deben fomentar aspectos relacionados con el interés común, la sostenibilidad o la convivencia democrática, esenciales para que el alumnado sea capaz de responder con eficacia a los retos del siglo XXI

Las situaciones de aprendizaje deberán partir de experiencias previas, estar convenientemente contextualizadas y ser muy respetuosas con el proceso de desarrollo integral del alumnado en todas sus dimensiones, teniendo en cuenta sus potencialidades, intereses y necesidades, así como las diferentes formas de comprender la realidad en cada momento de la etapa.

Las situaciones de aprendizaje deben plantear un reto o problema de cierta complejidad en función de la edad y el desarrollo del alumnado, cuya resolución creativa implique la movilización de manera integrada de los saberes básicos (**conocimientos, destrezas y actitudes**), a partir de la realización de distintas tareas y actividades.

El planteamiento deberá ser claro y preciso en cuanto a los objetivos que se espera conseguir y los saberes básicos que hay que movilizar. El escenario de desarrollo estará bien definido y facilitará la interacción entre iguales, para que el alumnado pueda asumir responsabilidades individuales y trabajar en equipo en la resolución del reto planteado, desarrollando una actitud cooperativa y aprendiendo a resolver de manera adecuada los posibles conflictos que puedan surgir.

Estas situaciones favorecerán la transferencia de los aprendizajes adquiridos a la resolución de un problema de la realidad cotidiana del alumnado, en función de su progreso madurativo.

En su diseño, se debe facilitar el desarrollo progresivo de un enfoque crítico y reflexivo, así como el abordaje de aspectos relacionados con el interés común, la sostenibilidad, el respeto a la diferencia o la convivencia, iniciándose en el diálogo y la búsqueda de consenso.

En la etapa de bachillerato, con las situaciones de aprendizaje debe pretenderse reforzar tres líneas propias del nivel de desarrollo que se supone adquirida en esta etapa: por un lado, deben diferenciarse por potencia, especialmente, el trabajo autónomo del alumnado, su iniciativa y creatividad, la reflexión crítica y el sentido de la responsabilidad. En segundo lugar, deben ser secuencias complejas de actividades que

entrenen al alumnado en la construcción del conocimiento y les prepare para contextos propios de su futuro personal, académico y profesional. Y, finalmente, deben potenciar su competencia para aprender a aprender y sentar las bases para el aprendizaje a lo largo de la vida.

| <b>Evaluación</b>    | <b>Situaciones de aprendizaje</b>                     | <b>sesiones</b> |
|----------------------|---|-----------------|
| <b>1º evaluación</b> | Condición física y salud                              | 16              |
|                      | Habilidades motrices y Cualidades coordinativas       | 8               |
| <b>2º evaluación</b> | Expresión. Relajación, Ritmo, Coreografías y bailes   | 8               |
|                      | Juegos y deportes individuales y colectivos           | 6               |
|                      | Primeros auxilios en lesiones deportivas              | 4               |
|                      | Fisiología de la actividad física                     | 4               |
| <b>3º evaluación</b> | Juegos y deportes individuales y colectivos           | 6               |
|                      | La naturaleza. Posibilidades para la actividad física | 8               |
|                      | Juegos y deportes alternativos                        | 4               |

### 13. EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

La programación didáctica debe ser evaluada por parte del departamento con el fin de valorar el ajuste existente entre lo programado y lo realizado, así como la adecuación de lo previsto en la misma respecto a la práctica real en las sesiones.

Del mismo modo se evaluarán si los materiales y recursos didácticos utilizados, y la distribución de espacios y tiempos son los adecuados a los métodos didácticos y pedagógicos utilizados para la consecución de los objetivos previstos.

Dicha evaluación y seguimiento de la programación debe ser permanente y continua, y debe permitir la introducción de correcciones o modificaciones para llegar a conseguir los objetivos propuestos

Con esta evaluación trataremos de analizar si la Programación ha sido:



\* **Eficaz:** que haya conseguido que los contenidos de nuestra materia se consigan por parte del alumnado.

\* **Eficiente:** que los resultados obtenidos sean causados por la aplicación de lo programado. Si vemos que algo sobra, quitémoslo; si falta, programemos eso para aplicarlo.

\* **Funcional o útil:** que haya servido para lo que se diseñó.

### 13.1. Evaluación de la programación didáctica e indicadores de logro.

Con esta evaluación se pretende promover la reflexión docente y la autoevaluación en la realización y el desarrollo de programaciones didácticas.

**La evaluación de la programación didáctica se llevará a cabo con los procedimientos:**

- Seguimiento de la programación en las reuniones de departamento semanales a través de un análisis crítico y reflexivo.
- Revisión trimestral de la programación didáctica y adaptación de la misma derivada del análisis de los resultados académicos tras cada evaluación.
- Confección del Informe valorativo final en la que se hará un análisis del nivel de cumplimiento de la programación didáctica y de las propuestas de mejora para el próximo curso académico.

Para ello, al finalizar cada evaluación y al finalizar cada curso, se propone una secuencia de preguntas que permitan al docente evaluar el funcionamiento de lo programado y establecer estrategias de mejora.

Para valorar el ajuste entre la programación y los resultados obtenidos, el Departamento ha diseñado este instrumento con los siguientes **indicadores de logro**. Para ello, se señalará con una X, de 1 a 4 (donde 1 es la calificación más baja y el 4 la más alta) los siguientes aspectos:

| Indicadores de logro  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|
| 1. Se ha respetado la distribución temporal de los contenidos |   |   |   |   |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| 2. Se ha aplicado la metodología didáctica programada.  |  |  |  |  |
| 3. Se han tenido en cuenta los criterios de evaluación y sus indicadores de logro necesarios para aprobar la materia.         |  |  |  |  |
| 4. Se han aplicado los procedimientos en instrumentos de evaluación programados   |  |  |  |  |
| 5. Se han aplicado medidas de atención a la diversidad a los alumnos que lo hayan requerido.                                  |  |  |  |  |
| 6. Se han llevado a efecto medidas de refuerzo educativo dirigidas a los alumnos que presentaban dificultades de aprendizaje. |  |  |  |  |
| 7. Se han puesto en práctica medidas para estimular el interés, la participación y el trabajo en clase                        |  |  |  |  |
| 8. Se han utilizado los materiales y recursos didácticos programados  |  |  |  |  |
| 9. Se han realizado las actividades complementarias y extraescolares programadas.   |  |  |  |  |
| 10. Se ha llevado a cabo las actividades de recuperación de los alumnos con la materia pendiente de cursos anteriores         |  |  |  |  |

En el caso de valoraciones negativas en alguno de los indicadores de logro se reflexionará sobre las posibles causas y se establecerán unas propuestas de cambio o mejora.

### 13.2. Evaluación de la práctica docente e indicadores de logro.

En aplicación del carácter formativo de la evaluación y desde su consideración como instrumento para la mejora, el profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente.

Para valorar esta práctica docente, el Departamento ha diseñado este **instrumento de autoevaluación** con los siguientes **indicadores de logro**. Para ello, se señalará con una X, de 1 a 4 (donde 1 es la calificación más baja y el 4 la más alta) los siguientes aspectos:

| <b>RESPECTO A LA PROGRAMACIÓN DE AULA</b>  |          |          |          |          |
|--|----------|----------|----------|----------|
| <b>Indicadores de logro</b>  | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 1. Realizo mi programación docente de acuerdo a la normativa en vigor, la programación didáctica del departamento y el proyecto educativo de centro.   |          |          |          |          |
| 2. Diseño las situaciones de aprendizaje de acuerdo al modelo establecido  |          |          |          |          |
| 3. Planifico las clases, preparando actividades y recursos (personales, materiales, de tiempo, de espacio, de agrupamientos, etc.) atendiendo a mi programación docente y a la programación didáctica.   |          |          |          |          |
| 4. Selecciono los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y autoevaluación que permiten hacer el seguimiento del progreso del alumnado y comprobar el grado de adquisición de las competencias específicas de forma clara y objetiva. |          |          |          |          |
| 5. Doto de contenido al aula virtual Moodle en consonancia con la programación docente.  |          |          |          |          |
| <b>RESPECTO A LA PRÁCTICA DOCENTE EN EL AULA</b>   |          |          |          |          |
| <b>Indicadores de logro</b>  | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 1. Presento la situación de aprendizaje, explicando su finalidad, las tareas a realizar y los criterios de evaluación y calificación, relacionándola con los intereses y conocimientos previos de los alumnos/as.                                    |          |          |          |          |
| 2. Planteo actividades introductorias previas a la situación de aprendizaje que se va a desarrollar  |          |          |          |          |
| 3. Facilito la adquisición de nuevos aprendizajes a través de actividades de repaso y síntesis, (preguntas aclaratorias, esquemas, mapas conceptuales,...)   |          |          |          |          |
| 4. Propongo al alumnado actividades variadas (de diagnóstico, de introducción, de motivación, de desarrollo, de síntesis, de consolidación, de recuperación, de ampliación y de evaluación) .  |          |          |          |          |
| 5. Durante las clases, recuerdo la finalidad de los aprendizajes, su importancia, funcionalidad y aplicación real.   |          |          |          |          |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| 6. Doy información de los progresos conseguidos, así como, de las dificultades encontradas.  |  |  |  |  |
| 7. Distribuyo el tiempo adecuadamente: (breve tiempo de exposición y el resto del mismo para las actividades que los alumnos realizan en la clase).  |  |  |  |  |
| 8. Adopto distintos agrupamientos en función del momento, de la tarea para realizar, de los recursos para utilizar, etc., controlando siempre el adecuado clima de trabajo   |  |  |  |  |
| 9. Utilizo recursos didácticos variados (audiovisuales, informáticos, técnicas de aprender a aprender, etc.), tanto para la presentación de los contenidos como para la práctica del alumnado, favoreciendo el uso autónomo por parte de los mismos. |  |  |  |  |
| 10. Compruebo, de diferentes modos, que los alumnos y alumnas han comprendido la tarea que tienen que realizar: haciendo preguntas, haciendo que verbalicen el proceso, etc  |  |  |  |  |
| 11. Facilito estrategias de aprendizaje: cómo solicitar ayuda, cómo buscar fuentes de información, pasos para resolver cuestiones, empleo de estilos coeducativos, etc.  |  |  |  |  |
| 12. Controlo frecuentemente el trabajo de los alumnos/as: explicaciones adicionales, dando pistas, feedback, etc.  |  |  |  |  |
| 13. Las relaciones que establezco con mis alumnos y alumnas dentro del aula y las que éstos establecen entre sí son correctas, fluidas y no discriminatorias   |  |  |  |  |
| 14. Fomento el respeto y la colaboración entre el alumnado y acepto sus sugerencias y aportaciones, tanto para la organización de las clases como para las actividades de aprendizaje.   |  |  |  |  |
| 15. Hago cumplir las normas de convivencia y reacciono de forma ecuánime ante situaciones conflictivas favoreciendo la resolución pacífica y dialogada de las mismas.  |  |  |  |  |
| 16. Reviso y modifico frecuentemente las tareas y las actividades propuestas – dentro y fuera del aula –, adecuación de los tiempos, agrupamientos y materiales utilizados.  |  |  |  |  |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| 17. Proporciono información al alumno sobre la ejecución de las tareas y cómo puede mejorarlas y favorezco procesos de autoevaluación y coevaluación.   |  |  |  |  |
| 18. En caso de aparición de dificultades o de un rápido progreso en el aprendizaje en el proceso de aprendizaje en el alumnado propongo nuevas actividades que faciliten su adquisición.  |  |  |  |  |
| 19. Tengo en cuenta el nivel de desempeño del alumnado, su ritmo de aprendizaje, las dificultades de aprendizaje, etc., y en función de ellos, adapto los distintos momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje (actividades, agrupamientos...) |  |  |  |  |
| 20. Utilizo sistemáticamente procedimientos e instrumentos variados de recogida de información (registro de observaciones, cuaderno del alumno, ficha de seguimiento, diario de clase, etc.)  |  |  |  |  |
| 21. Uso estrategias y procedimientos de autoevaluación y coevaluación en grupo que favorezcan la participación del alumnado en la evaluación.   |  |  |  |  |
| 22. Corrijo y explico – habitual y sistemáticamente – los trabajos y actividades de los alumnos y doy pautas para la mejora de sus aprendizajes.  |  |  |  |  |