

Programación 1º de BACHILLER EDUCACIÓN FÍSICA

Curso 2023-2024

Según el capítulo IV del título I de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, artículo 32, modificada por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, artículo 6, y la normativa autonómica, Decreto 60/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de Bachillerato en el Principado de Asturias.

Departamento de Educación Física

I.E.S. Elisa y Luis Villamil

Vegadeo – Asturias

INTRODUCCIÓN

La materia Educación Física continúa la línea trazada en la etapa anterior, progresando y profundizando en aprendizajes que proporcionen al alumnado conocimientos y destrezas, que propicien la adquisición de competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad y favorezcan su desarrollo personal.

La competencia motriz seguirá siendo clave en el desarrollo de la materia y se orientará principalmente a dotar al alumnado de estrategias que favorezcan la autonomía, la autogestión y los recursos básicos para poder alcanzar un estilo de vida activo y saludable. La asignatura tiene que plantear propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas: unas específicas del ámbito motor, como es el caso de los factores de la condición física y las capacidades coordinativas, otras de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar, todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales.

Así, en la etapa de Bachillerato seguirán cobrando especial importancia los aprendizajes relativos a diferentes y variadas actividades físicas relacionadas con la salud, la práctica motriz general y el perfeccionamiento deportivo en modalidades individuales, de adversario y colectivas, el reforzamiento de las capacidades coordinativas integradas, y el conocimiento de nuevas formas y estilos de vida saludables (ejercicio, dieta, prevención de lesiones y patologías, etc.). Será relevante la profundización en el conocimiento del propio cuerpo y el movimiento expresivo, además del patrimonio inagotable de espacios y escenarios para la práctica que la propia comunidad autónoma del Principado de Asturias ofrece como contexto de trabajo en la naturaleza, y también, en materia patrimonial de tradición de juegos y deportes populares. El deporte, definido en todas sus acepciones, y la práctica deportiva en general, se entienden hoy en día como fenómenos sociales que supondrán un aspecto cultural imprescindible para la formación del alumnado de Bachillerato tanto en la faceta de espectador, y sobre todo, en la de protagonista activo del mismo.

Para el logro de todo ello se integrarán conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes variadas, fundamentadas no sólo en la práctica sino en todo tipo de propuestas que desarrollen saberes relacionados, y procedimientos que desde los hábitos saludables den respuesta educativa a un entorno social cambiante.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de ocupaciones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física, la salud y 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.

La salud sigue siendo un eje primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva, integradora de bienestar físico, psíquico y social. Para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, así como en la adquisición de hábitos posturales correctos, de una ejecución técnica que prevenga o evite

lesiones, y del planteamiento de estrategias apropiadas que den soluciones a diferentes situaciones motrices.

CAPACIDADES ESPECÍFICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL BACHILLERATO

La materia Educación Física desarrollará en el alumnado las siguientes capacidades:

- Organizar y liderar su propia práctica orientándola hacia la adquisición o el mantenimiento del hábito de práctica físico-deportiva a partir del conocimiento de la oferta de su entorno tanto urbano como natural.
- Diseñar e implementar espectáculos originales y creativos de expresión corporal de forma colectiva.
- Perfeccionar deportes individuales, de adversario o colectivos propuestos o seleccionados a través de una planificación propia y la puesta en marcha de campeonatos.
- Mejorar o mantener según el punto de partida, su condición física complementándola con la actividad física y deportiva fuera del horario escolar.
- Programar y autogestionar su acondicionamiento físico de cara a mejorar o mantener su condición física.
- Relacionar la práctica de actividad física, el aprendizaje motriz y la adopción de un estilo de vida activo con el estado de bienestar físico, psíquico y social, con la autoestima, y con la descarga emocional que se genera.
- Prevenir riesgos que puedan surgir en la práctica física adoptando las medidas oportunas para evitarlos y conocer el tratamiento básico de las lesiones deportivas así como protocolos y maniobras de soporte vital básico.
- Mostrar habilidades sociales e interpersonales que favorezcan la convivencia y se traduzcan en un trabajo constante y organizado tanto individual como en equipo.
- Gestionar la creación de un espacio personal de aprendizaje físico-deportivo integrando el uso de tecnologías.
- Organizar competiciones de deportes tradicionales asturianos, valorando nuestro patrimonio cultural y contribuyendo a su conservación.
- Planificar y realizar actividades físicas, deportivas y recreativas en el medio natural valorando la riqueza medioambiental con la que cuenta el Principado de Asturias.
- Conocer las salidas profesionales de la actividad física y de los profesionales que prestan servicios físico-deportivos.

COMPETENCIAS CLAVE EN EL SISTEMA EDUCATIVO

Competencias clave en el Bachillerato

El Bachillerato tiene como finalidad proporcionar al alumnado formación, madurez intelectual y humana, conocimientos, habilidades y actitudes que le permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y aptitud. Debe, asimismo, facilitar la adquisición y el logro de las competencias indispensables para su futuro formativo y profesional, y capacitarlo para el acceso a la educación superior.

Para cumplir estos fines, es preciso que esta etapa contribuya a que el alumnado progrese en el grado de desarrollo de las competencias que, de acuerdo con el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, debe haberse alcanzado al finalizar la Educación Secundaria Obligatoria. Las competencias clave que se recogen en dicho Perfil de salida son las siguientes:

- Competencia en Comunicación Lingüística.
- Competencia Plurilingüe.
- Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería.
- Competencia Digital.
- Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender.
- Competencia Ciudadana.
- Competencia Emprendedora.
- Competencia en Conciencia y Expresión Culturales.

Estas competencias clave son la adaptación al sistema educativo español de las establecidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea, de 22 de mayo de 2018, relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente. Esta adaptación responde a la necesidad de vincular dichas competencias a los retos y desafíos del siglo XXI, así como al contexto de la educación formal y, más concretamente, a los principios y fines del sistema educativo establecidos en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Si bien la Recomendación se refiere al aprendizaje permanente, que debe producirse a lo largo de toda la vida, el Perfil de salida remite al momento preciso del final de la enseñanza básica. Del mismo modo, y dado que las competencias clave se adquieren necesariamente de forma secuencial y progresiva a lo largo de toda la vida, resulta necesario adecuar las mismas a ese otro momento del desarrollo personal, social y formativo del alumnado que supone el final del Bachillerato. Consecuentemente, en el presente anexo, se definen para cada una de las competencias clave un conjunto de descriptores operativos, que dan continuidad, profundizan y amplían los niveles de desempeño previstos al final de la enseñanza básica, con el fin de adaptarlos a las necesidades y fines de esta etapa postobligatoria.

De la misma manera, en el diseño de las enseñanzas mínimas de las materias de Bachillerato, se mantiene y adapta a las especificidades de la etapa la necesaria vinculación entre dichas competencias clave y los principales retos y desafíos globales del siglo XXI a los que el alumnado va a verse confrontado. Esta vinculación seguirá dando sentido a los aprendizajes y proporcionará el punto de partida para favorecer situaciones de aprendizaje relevantes y significativas, tanto para el alumnado como para el personal docente.

Con carácter general, debe entenderse que la consecución de las competencias y objetivos del Bachillerato está vinculada a la adquisición y desarrollo de dichas competencias clave. Por este motivo, los descriptores operativos de cada una de las competencias clave constituyen el marco referencial a partir del cual se concretan las competencias específicas de las diferentes materias. Esta vinculación entre descriptores operativos y competencias específicas propicia que de la evaluación de estas últimas pueda colegirse el grado de adquisición de las competencias clave esperadas en Bachillerato y, por tanto, la consecución de las competencias y objetivos previstos para la etapa.

A continuación, se definen cada una de las competencias clave y se enuncian los descriptores operativos del nivel de adquisición esperado al término del Bachillerato. Para favorecer y explicitar la continuidad, la coherencia y la cohesión entre etapas, se incluyen también los descriptores operativos previstos para la enseñanza básica.

Es importante señalar que la adquisición de cada una de las competencias clave contribuye a la adquisición de todas las demás. No existe jerarquía entre ellas, ni puede establecerse una correspondencia exclusiva con una única materia, sino que todas se concretan en los aprendizajes de las distintas materias y, a su vez, se adquieren y desarrollan a partir de los aprendizajes que se producen en el conjunto de las mismas.

Contribución de la materia de Educación Física al logro de las competencias clave establecidas para la etapa.

El análisis del perfil competencial de Educación Física para esta etapa, como elemento de reflexión, nos permitirá identificar y concretar, a través del análisis de los descriptores operativos, las interacciones entre las competencias específicas y los criterios de evaluación, definiendo la contribución al desarrollo de las competencias clave de nuestra materia.

-La Competencia Ciudadana (CC) se podrá desarrollar a través de la participación en actividades físico-deportivas y artísticas que estimulen la toma de decisiones y el respeto a las reglas del juego como elemento de integración social, que promuevan la reflexión individual y en grupo sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y que favorezcan la adquisición de un estilo de vida activo, sostenible y ecosocialmente responsable.

-La Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA) se movilizará a través de las situaciones de aprendizaje, retos cooperativos, actividades artísticas y físico-deportivas, y proyectos motrices grupales que sean fuente de disfrute, de liberación de tensiones, gestión de emociones, cohesión social y superación personal, facilitando la adaptación al cambio en relación a la salud emocional y la convivencia igualitaria.

-La Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería (STEM) Será también relevante la aportación de la educación física fomentando el pensamiento científico en aspectos como la gestión del volumen y la intensidad en las prácticas físico-deportivas, la autorregulación y planificación del entrenamiento, el control de resultados mediante la puesta en práctica de programas personalizados al servicio de la mejora de la condición física y llevando a cabo proyectos para transformar su entorno próximo y convertirlo en un espacio más saludable.

-La Competencia Emprendedora (CE) aportará en Educación Física las estrategias necesarias para que el alumnado reconozca y analice necesidades relacionadas con la condición física, la higiene postural y corporal, las patologías relacionadas con la inactividad física y los problemas sociales y afectivo-emocionales, elaborando ideas originales y proponiendo soluciones innovadoras, igualitarias y éticas, en conexión con la promoción de la actividad física, la prevención de lesiones, la creación de una identidad corporal definida y consolidada y la puesta en marcha de nuevas actividades y espacios deportivos.

-La Competencia en Conciencia y Expresiones Culturales (CCEC) implica que el alumnado de esta materia reconozca y aprecie críticamente aspectos esenciales del patrimonio cultural, artístico y físico-deportivo como pueden ser los juegos, danzas y bailes de diferente origen, en especial los del Principado de Asturias. Esta competencia también conlleva que sepan utilizar técnicas específicas de expresión corporal, que practiquen actividades rítmico-musicales y que organicen espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos conociendo la influencia del deporte en la cultura actual.

-La Competencia Lingüística (CL) supone poner las prácticas comunicativas al servicio de la convivencia en el desarrollo de las prácticas motrices, la comprensión de las normas, el uso de estrategias de negociación y mediación entre iguales en contextos motrices y las reflexiones

críticas que se hagan del deporte desde una perspectiva de género, que aseguren la igualdad de derechos de todas las personas mediante un uso eficaz, ético y no sexista del lenguaje.

-La Competencia Digital (CD) se desarrolla a través del tratamiento metodológico y el diseño de tareas y situaciones de aprendizaje que demanden el uso de herramientas digitales enfocadas a la búsqueda avanzada de información, la confección de materiales audiovisuales relacionados con la práctica motriz, la utilización de diferentes plataformas virtuales y el empleo de *Apps* para la gestión de la actividad física, reconociendo tanto su potencial como los riesgos que conllevan y tomando las medidas de seguridad necesarias.

-La Competencia Plurilingüe (CP) se movilizará al implicarnos en diferentes lenguas, orales o signadas a través de juegos, deportes, proyectos artísticos, bailes y danzas multiculturales, etc. Esta competencia también es esencial en el conocimiento del patrimonio cultural y deportivo del Principado de Asturias, para el que también deberemos ampliar el repertorio lingüístico individual.

Para la adquisición y desarrollo, tanto de las competencias clave como de las competencias específicas, se planificarán y diseñarán situaciones de aprendizaje en coordinación con el resto del equipo docente, de acuerdo con los principios que, con carácter orientativo, se recogen en este decreto.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Para desarrollar estas capacidades y competencias se tendrán en cuenta propuestas didácticas que incluyan tareas, actividades complejas y de componente social como pueden ser, entre otras, trabajo por proyectos, montajes en grupo, centros de interés, etc. para integrar todo tipo de saberes y consolidar en nuestro alumnado hábitos de vida saludable, aprendizajes nuevos y actuaciones de auto-organización y autonomía de actividades físicas y deportivas que permanezcan instauradas a lo largo de toda la vida.

Para conseguir que el proceso enseñanza y aprendizaje durante el Bachillerato permita el desarrollo de las capacidades y competencias señaladas anteriormente, se tendrán en cuenta las recomendaciones metodológicas que se proponen a continuación.

Al igual que en la Enseñanza Secundaria Obligatoria, esta materia se apoya en un enfoque metodológico de carácter variado. La metodología educativa de la Educación Física en Bachillerato favorecerá la capacidad del alumnado para aprender por sí mismo, facilitará el trabajo autónomo y el trabajo en equipo, potenciará técnicas de indagación e investigación, y la aplicación y transferencia de lo aprendido a la vida personal. La pluralidad de riquezas organizativas en cuanto a agrupamientos (cooperativos, mixtos, heterogéneos, de nivel, etc.), a los recursos en la práctica (tecnológicos, audiovisuales, autoconstruidos, reciclados, etc.), y a los entornos (aula, espacio próximo al centro, social y natural: área recreativa, auditorio, casa de cultura, etc.), será fundamental en el desarrollo de las capacidades anteriormente descritas.

Asimismo, los principios básicos metodológicos y de organización general de la etapa anterior serán los mismos con aplicación específica al Bachillerato. En este sentido, se organizará metodológicamente la materia con el fin de mantener y mejorar los niveles de práctica instaurados, reforzar los conocimientos específicos, y provocar que el alumnado sea capaz de autogestionar actividades físicas orientadas hacia la salud y el tiempo libre. En el futuro, serán los propios alumnos y alumnas quienes determinen el tipo de actividad física que prefieren y la forma de llevarla a la práctica.

El papel del profesorado estará centrado en facilitar los aprendizajes, proporcionando la información necesaria, y los medios y recursos para obtenerla, estando atento a las diferencias individuales y grupales que se presenten en el grupo de clase, anticipando recursos y estrategias variadas para dar respuesta a las diversas necesidades. La actividad física supone en estas edades y niveles educativos una decisión personal para la ocupación del tiempo libre, y debe conectar con gustos e intereses necesarios para que el alumnado, dentro de las posibilidades de los centros, pueda elegir algún deporte específico o técnicas expresivas concretas a desarrollar.

Los elementos esenciales que incidan en la salud, entendida no como ausencia de enfermedad sino como un completo bienestar bio-psico-social, deberán ser imprescindibles en nuestra materia. En este sentido la nutrición y la orientación de la dieta, con un enfoque que trascienda los procesos biológicos, debe tener un papel relevante por lo que, a nivel de implicación en la práctica deportiva, hábitos estables en su vida, autonomía, conciencia y visión crítica supone. Dentro de esta versión saludable de la educación, en la que la Educación Física junto a otras materias contribuirá de manera interdisciplinar, movilizará responsablemente las emociones del

alumnado, buscando relacionar los beneficios con las satisfacciones, los logros y la autorrealización, de forma que trascienda y se convierta en un hábito perdurable.

La progresión del trabajo cooperativo al trabajo grupal, con distribución clara de roles y asunción de funciones serán claves de proyectos en equipo y logro de fines comunes. Para reforzar e instaurar esa práctica más allá del propio centro educativo y del propio currículo, se profundizará desde las clases en la oferta de actividades regladas e informales existentes alrededor, sin olvidar especialmente que la comunidad autónoma del Principado de Asturias dispone de una de las mejores ofertas posibles de actividades tradicionales y convencionales en medios y espacios naturales.

El enfoque coeducativo y de igualdad de género en esta etapa, se orientará a la flexibilidad para favorecer el intercambio, el contraste, y el respeto por las diferencias que se puedan evidenciar entre chicas y chicos. Las condiciones generales de trabajo (gestión de recursos materiales y espacios, tiempos de práctica), y la selección y presentación de contenidos, deben asegurar una perspectiva coeducativa de la Educación Física, contribuyendo a la igualdad entre sexos y a la visibilización del deporte femenino.

La evaluación de los aprendizajes tendrá una orientación más compartida entre profesorado y alumnado. La aplicación responsable de prácticas de coevaluación y autoevaluación ofrecerá a los alumnos y las alumnas información relevante acerca de su progreso, reforzando su motivación y autoestima para seguir aprendiendo, favoreciendo así la reflexión personal y el aprendizaje autónomo. Para ello deberán contar desde el principio con los criterios que llevan al éxito y seguimiento constante de sus progresos. La necesaria puesta en práctica de programas de autoaprendizaje y autogestión, aconsejarán el acompañamiento de las correspondientes fichas o rúbricas de valoración de lo planificado, de lo realizado y del éxito obtenido. Aspectos como el trabajo previo, el respeto a las fechas y plazos fijados, la organización y el orden general, la asunción de funciones concretas, la concentración y el esfuerzo, ayudará a evitar situaciones de falta de compromiso por no disponer de una instrucción tan directa en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los contenidos.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se desarrollarán distintas situaciones de aprendizaje, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. Estas situaciones de aprendizaje integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y se enfocarán desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva. Se utilizarán diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia de grupo-clase.

Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa.

Todos estos procesos se interrelacionan teniendo claro por qué y para qué se utilizan. Esto, a su vez, permitirá experimentar y evidenciar el carácter propedéutico de la materia.

La intervención didáctica en el aula de Educación Física favorecerá el desarrollo competencial de nuestro alumnado a través de procesos de enseñanza-aprendizaje activos, dinámicos y significativos que faciliten que el alumnado:

- Comprenda e interiorice los conceptos claves y las relaciones entre diferentes elementos propios de la materia.
- Movilice esos saberes básicos y los conecte con la vida cotidiana
- Relacione los saberes de diferentes materias para abordar problemas complejos.
- Perciba las implicaciones personales y sociales que derivan del conocimiento de la materia.
- Se interese por profundizar en el conocimiento presentado.
- Desarrolle estrategias para seguir aprendiendo sobre la materia, si lo necesita.

En Educación Física, la relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar la evaluación en el proceso de enseñanza-aprendizaje, e implementarla en el seno de las situaciones, tareas o proyectos que se vayan diseñando a lo largo del curso.

El elemento de clave en la evaluación para el desarrollo de competencias será la retroalimentación formativa, que favorecerá el proceso la autorregulación del aprendizaje por parte del alumnado.

SABERES BÁSICOS 1º BACHILLER

Los saberes básicos del área de Educación Física se organizan en seis bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas en las que se profundiza en aspectos generales como: la lucha contra el sedentarismo desde las actividades físicas organizadas y autoorganizadas, la mejora y perfeccionamiento de la competencia motriz, la experimentación en nuevas y variadas situaciones de aprendizaje adecuadas a la edad, el conocimiento de espacios y el manejo de recursos prácticos, y el uso del tiempo libre de una manera constructiva, saludable e integradora.

BLOQUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

-El bloque titulado «Vida activa y saludable» aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud, así como toda forma de discriminación y violencia, que puedan producirse en estos ámbitos.

- Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.
- Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.
- Salud mental: Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

BLOQUE B: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

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

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).
- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y ajeno: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
- Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
- Protocolos ante alertas escolares.

BLOQUE C: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

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

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

los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica

- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

BLOQUE D: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES

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

- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: *fair-play* financiero, coeducación en deporte base y similares.
- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas sexistas y LGTBfóbicas).

BLOQUE E: MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ

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

manifestación cultural, profundizando en la perspectiva de género y en los factores que lo condicionan.

- Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- Técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad artístico-expresiva.
- Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos.
- Presencia en medios de comunicación.
- Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

BLOQUE F: INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO

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

- Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
- Análisis de las posibilidades del entorno urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
- Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad movilidad, seguridad o similares).
- Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. . El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.
- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

METODOLOGÍA DIDÁCTICA

En términos generales, se utilizarán los siguientes criterios metodológicos:

- Se proporcionará al alumno al inicio de curso, información sobre los saberes básicos, criterios de evaluación y competencias específicas que se pretenden alcanzar, así como los criterios de calificación, intentando darle una panorámica general.
- Se iniciará cada una de las situaciones de aprendizaje de que consta la programación diciendo al alumno que indicadores se pretenden conseguir.
- Se explicarán las actividades que se van a realizar, dando a conocer el material que se va a utilizar y poniendo énfasis en los riesgos, si así fuese necesario, que el ejercicio conlleva.
- Se presentará al alumno la actividad y dándole una gran autonomía en consonancia con los principios de la metodología activa.
- Se prestará la ayuda necesaria, mediante las oportunas explicaciones técnicas, para resolver los problemas que él mismo encuentre en el desarrollo de la actividad.
- Se asignarán tareas individuales o de grupo, dirigidas a recuperar las deficiencias observadas.
- Procedimientos, instrumentos de evaluación y criterios de calificación, son herramientas para valorar los criterios de evaluación y sus indicadores, que son los referentes de la evaluación del aprendizaje del alumnado y establecen lo que se espera que el alumno/a deba saber, saber hacer, saber trabajar, saber comprender, expresar en público, trabajar en equipo, etc., de acuerdo con lo prescrito en los correspondientes indicadores de los criterios de evaluación.
- Aspectos como el trabajo previo, el respeto a las fechas y plazos fijados, la organización y el orden general, la asunción de funciones concretas, la concentración y el esfuerzo, ayudará a evitar situaciones de falta de compromiso por no disponer de una instrucción tan directa en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los contenidos.

Atendiendo a los estilos de enseñanza de Muska Mosston serán de utilidad como recursos metodológicos los siguientes:

- 1- Mando directo
- 2- Asignación de tareas
- 3- Grupos por nivel
- 4- Enseñanza recíproca
- 5- Por grupos reducidos
- 6- Por descubrimiento guiado
- 7- Por resolución de problemas.

Respecto a los métodos generales de aprendizaje en su enfoque instrumental, se emplearán con más frecuencia en bachillerato, métodos de búsqueda o descubrimiento y trabajo por proyectos. El fin de la evaluación es proporcionar datos sobre el carácter, el sentido y la medida de los cambios provocados por el esfuerzo de aprendizaje. La evaluación sirve como un elemento educativo más que como un elemento clasificador, con lo que esto implica de no orientarla exclusivamente como cuantificación, como toma de datos que pueden desfigurar todo el proceso. La evaluación debe medir el grado de adquisición por parte del alumno de los diferentes objetivos, pero se debe contextualizar en la realidad individual de cada uno, teniendo en cuenta que la evaluación tiene que hacerse:

- 1) Respetando el ritmo de aprendizaje del alumno.
- 2) Midiendo avances, retrocesos, estacionamientos, etc.
- 3) Ofreciendo al alumno la posibilidad de recuperación.
- 4) Valorando el esfuerzo y muestras de interés.
- 5) Teniendo en cuenta el progreso en la adquisición de valores y actitudes.

La evaluación del alumnado será **global, continua y formativa**, y tendrá en cuenta el grado de desarrollo de las competencias clave y su progreso en el conjunto de los procesos de aprendizaje. Se diseñarán y usarán instrumentos de evaluación variados, diversos, accesibles y adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje que permitan una valoración objetiva de todo el alumnado. A principios de curso, con la finalidad de saber el punto de partida de la programación, se realizará una **evaluación inicial** para conocer los conocimientos sobre el área del alumnado.

Las diferentes situaciones de aprendizaje incluirán los procedimientos, instrumentos y técnicas de evaluación necesarias para evaluar de forma objetiva al alumnado.

En el área de Educación Física la evaluación comenzará con:

- Preevaluación o evaluación inicial:

Tiene la ventaja de ver la situación del alumno, sus capacidades y limitaciones. Esta evaluación inicial se llevará a cabo durante las primeras semanas del primer trimestre del curso con la utilización de distintas pruebas y la observación de la coordinación perceptivo - motora en las diferentes prácticas de clase. Esta evaluación inicial se complementará con una:

- Evaluación continua y formativa:

En la que se tendrá en cuenta la adquisición de los diferentes bloques de saberes básicos trabajados, actitudes personales, intereses, etc. Toda esta recogida de datos nos llevará a una:

- Evaluación acumulativa y sumativa:

La que nos dará a conocer el nivel alcanzado por el alumno en la consecución de los objetivos previstos, el grado de desarrollo de las competencias clave y su progreso en el conjunto de los procesos de aprendizaje.

TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN: SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Secuenciación y distribución temporal de los diferentes elementos del currículo de las situaciones de aprendizaje distribuida por trimestres.

1º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 1 "CITIUS, ALTIUS, FORTIUS – CUIDEMOS NUESTRO CUERPO"		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
<p>COMPETENCIA ESPECÍFICA 1: <i>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.</i></p>	<p>1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> STEM 5 (Salud y Medioambiente)
	<p>1.2 Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> STEM 2 (Pensamiento científico) CPSAA 1.1 (Autorregulación y flexibilidad) CPSAA 1.2 (Autorregulación y flexibilidad)
<p>COMPETENCIA ESPECÍFICA 3: <i>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.</i></p>	<p>3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> CPSAA 1.1 (Autorregulación y flexibilidad)

<p>COMPETENCIA ESPECÍFICA 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.</p>	<p>5.1 Promover y 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 reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CPSAA 2 (Bienestar)
	<p>5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CPSAA 2 (Bienestar) ▪ CC 4 (Relación con el entorno)

Saberes básicos

Esta unidad de programación se relaciona principalmente con los siguientes Saberes Básicos:

- ❖ BLOQUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
- ❖ BLOQUE C: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES
- ❖ BLOQUE F: INTERACCIÓN SOSTENIBLE Y EFICIENTE CON EL ENTORNO

-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes Retos del Siglo XXI:

- **Retos del Siglo XXI Nº 3:** *Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo, y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.*
- **Retos del Siglo XXI Nº 9:** *Sentirse parte de un proyecto colectivo tanto en el ámbito local como en el global desarrollando empatía y generosidad.*
- **Retos del Siglo XXI Nº 10:** *Desarrollar las habilidades que le permitan seguir aprendiendo a lo largo de la vida, desde la confianza en el conocimiento como motor del desarrollo y la valoración crítica de los riesgos y beneficios de este último.*

-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS):

- ✓ ODS Nº 3: Salud y Bienestar
- ✓ ODS Nº 4: Educación de Calidad
- ✓ ODS Nº 5: Igualdad de Género

1º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 2 "ESTO NO ES UN SIMPLE JUEGO"		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
COMPETENCIA ESPECÍFICA 2: <i>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.</i>	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.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CPSAA 1.2 (Autorregulación y flexibilidad) ▪ CC 3 (Creatividad y Planificación)
	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.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CPSAA 1.2 (Autorregulación y flexibilidad) ▪ CE 3 (Creatividad y Planificación)
	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.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CPSAA 1.2 (Autorregulación y flexibilidad) ▪ CE 3 (Creatividad y Planificación)
COMPETENCIA ESPECÍFICA 3: <i>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</i>	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.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CPSAA 1.1 (Autorregulación y flexibilidad)

<p><i>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.</i></p>	<p>3.2 Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CPSAA 1.1 (Autorregulación y flexibilidad)
	<p>3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCL 5 (Comunicación y Convivencia) ▪ CC 3 (Problemas éticos)

Saberes básicos

-Esta unidad de programación se relaciona principalmente con los siguientes Saberes Básicos:

- ❖ BLOQUE B: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- ❖ BLOQUE C: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES
- ❖ BLOQUE D: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES

-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes Retos del Siglo XXI:

- **Retos del Siglo XXI Nº 3:** *Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo, y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.*
- **Retos del Siglo XXI Nº 5:** *entender los conflictos como elementos connaturales a la vida en sociedad que deben resolverse de manera pacífica.*
- **Retos del Siglo XXI Nº 7:** *aceptar la incertidumbre como una oportunidad para articular respuestas más creativas aprendiendo a manejar la ansiedad que puede llevar aparejada.*
- **Retos del Siglo XXI Nº 9:** *Sentirse parte de un proyecto colectivo tanto en el ámbito local como en el global desarrollando empatía y generosidad.*

-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS):

- ✓ ODS Nº 3: Salud y Bienestar
- ✓ ODS Nº 4: Educación de Calidad
- ✓ ODS Nº 5: Igualdad de Género

2º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 3 “ACROYOGA Y DESTREZAS ACROBÁTICAS”		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
<p>COMPETENCIA ESPECÍFICA 2: <i>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.</i></p> <p>COMPETENCIA ESPECÍFICA 3: <i>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.</i></p>	<p>2.1 <i>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.</i></p> <p>2.3 <i>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.</i></p> <p>3.1 <i>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.</i></p> <p>3.2 <i>Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.</i></p> <p>3.3 <i>Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a 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.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CPSAA 1.2 (Autorregulación y flexibilidad) ▪ CE 2 (Iniciativa y desarrollo) ▪ CE 3 (Creatividad y Planificación) ▪ CPSAA 1.1 (Autorregulación y flexibilidad) ▪ CPSAA 2 (Bienestar) ▪ CPSAA 1.1 (Autorregulación y flexibilidad) ▪ CCL 5 (Comunicación y Convivencia) ▪ CPSAA 5 (Gestión del aprendizaje) ▪ CC 3 (Problemas éticos)

<p>COMPETENCIA ESPECÍFICA 4: <i>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.</i></p> <p>COMPETENCIA ESPECÍFICA 5: <i>-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.</i></p>	<p><i>4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>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.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CPSAA 1.2 (Autorregulación y flexibilidad) ▪ CC 1 (Relaciones y convivencia) ▪ CCEC 3 (Identidad cultural) ▪ CCEC 4 (Creación artística) ▪ CPSAA 1.2 (Autorregulación y flexibilidad) ▪ CC 1 (Relaciones y convivencia)
---	--	--

Saberes básicos

-Esta unidad de programación se relaciona principalmente con los siguientes Saberes Básicos:

- ❖ BLOQUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
- ❖ BLOQUE B: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
- ❖ BLOQUE C: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES
- ❖ BLOQUE D: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN EN SITUACIONES MOTRICES
- ❖ BLOQUE E: MANIFEATACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ
- ❖ BLOQUE F: INTERACCIÓN SOSTENIBLE Y EFICIENTE CON EL ENTORNO

-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes Retos del Siglo XXI:

- **Retos del Siglo XXI Nº 3:** *Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo, y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que*

inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.

- **Retos del Siglo XXI N° 9:** Sentirse parte de un proyecto colectivo tanto en el ámbito local como en el global desarrollando empatía y generosidad.

Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS):

- ✓ ODS N° 3: Salud y Bienestar
- ✓ ODS N° 4: Educación de Calidad
- ✓ ODS N° 5: Igualdad de Género

2º TRIMESTRE

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 4 “ESTO NO ES UN SIMPLE JUEGO – DISEÑAMOS Y DIRIGIMOS”

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios del perfil de salida
COMPETENCIA ESPECÍFICA 2: <i>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.</i>	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.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CPSAA 1.2 (Autorregulación y flexibilidad) ▪ CC 3 (Creatividad y Planificación)
	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.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CPSAA 1.2 (Autorregulación y flexibilidad) ▪ CE 3 (Creatividad y Planificación)
	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.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CPSAA 1.2 (Autorregulación y flexibilidad) ▪ CE 3 (Creatividad y Planificación)

<p>COMPETENCIA ESPECÍFICA 3: <i>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.</i></p>	<p>3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CPSAA 1.1 (Autorregulación y flexibilidad)
	<p>3.2 Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CPSAA 1.1 (Autorregulación y flexibilidad)
	<p>3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCL 5 (Comunicación y Convivencia) ▪ CC 3 (Problemas éticos)

Saberes básicos

-Esta unidad de programación se relaciona principalmente con los siguientes Saberes Básicos:

- ❖ BLOQUE B: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- ❖ BLOQUE C: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES
- ❖ BLOQUE D: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES

-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes Retos del Siglo XXI:

- **Retos del Siglo XXI Nº 3:** *Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo, y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.*

- **Retos del Siglo XXI N° 5:** *entender los conflictos como elementos connaturales a la vida en sociedad que deben resolverse de manera pacífica.*
- **Retos del Siglo XXI N° 7:** *aceptar la incertidumbre como una oportunidad para articular respuestas más creativas aprendiendo a manejar la ansiedad que puede llevar aparejada.*
- **Retos del Siglo XXI N° 9:** *Sentirse parte de un proyecto colectivo tanto en el ámbito local como en el global desarrollando empatía y generosidad.*

Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS):

- ✓ ODS N° 3: Salud y Bienestar
- ✓ ODS N° 4: Educación de Calidad
- ✓ ODS N° 5: Igualdad de Género

2º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 5 “CITIUS, ALTIUS, FORTIUS – NUEVOS RETOS”		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios del perfil de salida
COMPETENCIA ESPECÍFICA 1: <i>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.</i>	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.	<ul style="list-style-type: none"> STEM 5 (Salud y Medioambiente)
	1.2 Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.	<ul style="list-style-type: none"> STEM 2 (Pensamiento científico) CPSAA 1.1 (Autorregulación y flexibilidad) CPSAA 1.2 (Autorregulación y flexibilidad)
COMPETENCIA ESPECÍFICA 3: <i>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.</i>	3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a 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.	<ul style="list-style-type: none"> CPSAA 1.1 (Autorregulación y flexibilidad)

<p>COMPETENCIA ESPECÍFICA 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.</p>	<p>5.1 Promover y 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 reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CPSAA 2 (Bienestar)
	<p>5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CPSAA 2 (Bienestar) ▪ CC 4 (Relación con el entorno)
<p>Saberes básicos</p>		
<p>Esta unidad de programación se relaciona principalmente con los siguientes <u>Saberes Básicos</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ BLOQUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE ❖ BLOQUE C: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES ❖ BLOQUE F: INTERACCIÓN SOSTENIBLE Y EFICIENTE CON EL ENTORNO 		
<p>-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes <u>Retos del Siglo XXI</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Retos del Siglo XXI Nº 3: <i>Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo, y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.</i> ➤ Retos del Siglo XXI Nº 9: <i>Sentirse parte de un proyecto colectivo tanto en el ámbito local como en el global desarrollando empatía y generosidad.</i> ➤ Retos del Siglo XXI Nº 10: <i>Desarrollar las habilidades que le permitan seguir aprendiendo a lo largo de la vida, desde la confianza en el conocimiento como motor del desarrollo y la valoración crítica de los riesgos y beneficios de este último.</i> <p>-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes <u>Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ODS Nº 3: Salud y Bienestar ✓ ODS Nº 4: Educación de Calidad ✓ ODS Nº 5: Igualdad de Género 		

3º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 6 "SI QUIERES SALIR APRENDE A COMPRIMIR – CUIDEMOS NUESTRO CORAZÓN"		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
<p>COMPETENCIA ESPECÍFICA 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.</p>	<p>1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ STEM 2 (Pensamiento científico) ▪ STEM 5 (Salud y medioambiente)
	<p>1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CPSAA 1.1 (Autorregulación y flexibilidad) ▪ CPSAA 1.2 (Autorregulación y flexibilidad)
<p>COMPETENCIA ESPECÍFICA 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.</p>	<p>5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CE 3 (Creatividad y Planificación) ▪ STEM 5 (Salud y medioambiente)
Saberes básicos		

-Esta unidad de programación se relaciona principalmente con los siguientes Saberes Básicos:

- ❖ BLOQUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
- ❖ BLOQUE B: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
- ❖ BLOQUE F: INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE DEL ENTORNO

-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes Retos del Siglo XXI:

- **Retos del Siglo XXI N° 3:** *Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo, y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.*
- **Retos del Siglo XXI N° 7:** *aceptar la incertidumbre como una oportunidad para articular respuestas más creativas aprendiendo a manejar la ansiedad que puede llevar aparejada.*
- **Retos del Siglo XXI N° 9:** *Sentirse parte de un proyecto colectivo tanto en el ámbito local como en el global desarrollando empatía y generosidad.*

-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS):

- ✓ ODS N° 3: Salud y Bienestar
- ✓ ODS N° 4: Educación de Calidad
- ✓ ODS N° 5: Igualdad de Género

3º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 7 “CITIUS, ALTIUS, FORTIUS – ANÁLISIS DE MI RENDIMIENTO”		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
COMPETENCIA ESPECÍFICA 1: <i>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.</i>	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.	<ul style="list-style-type: none"> STEM 5 (Salud y Medioambiente)
	1.2 Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.	<ul style="list-style-type: none"> STEM 2 (Pensamiento científico) CPSAA 1.1 (Autorregulación y flexibilidad) CPSAA 1.2 (Autorregulación y flexibilidad)
COMPETENCIA ESPECÍFICA 3: <i>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.</i>	3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a 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.	<ul style="list-style-type: none"> CPSAA 1.1 (Autorregulación y flexibilidad)

<p>COMPETENCIA ESPECÍFICA 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.</p>	<p>5.1 Promover y 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 reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CPSAA 2 (Bienestar)
	<p>5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CPSAA 2 (Bienestar) ▪ CC 4 (Relación con el entorno)
<p>Saberes básicos</p>		
<p>Esta unidad de programación se relaciona principalmente con los siguientes <u>Saberes Básicos</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ BLOQUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE ❖ BLOQUE C: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES ❖ BLOQUE F: INTERACCIÓN SOSTENIBLE Y EFICIENTE CON EL ENTORNO 		
<p>-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes <u>Retos del Siglo XXI</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Retos del Siglo XXI Nº 3: <i>Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo, y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.</i> ➤ Retos del Siglo XXI Nº 9: <i>Sentirse parte de un proyecto colectivo tanto en el ámbito local como en el global desarrollando empatía y generosidad.</i> ➤ Retos del Siglo XXI Nº 10: <i>Desarrollar las habilidades que le permitan seguir aprendiendo a lo largo de la vida, desde la confianza en el conocimiento como motor del desarrollo y la valoración crítica de los riesgos y beneficios de este último.</i> 		
<p>-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes <u>Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ODS Nº 3: Salud y Bienestar ✓ ODS Nº 4: Educación de Calidad ✓ ODS Nº 5: Igualdad de Género 		

RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS

MATERIAL DE USO GENERAL		
Materiales didácticos	Referencia	Fotocopias, recursos de creación propia.
	Forma de acceso	Se difunden a través de plataforma TEAMS (materiales de clase) y en algunos casos en formato papel.
Materiales digitales	Referencia	Recursos de creación propia.
	Forma de acceso	Plataforma Educativa Teams.
Libro de texto	Referencia	
Otros	Referencia	Material deportivo necesario para cada práctica.
	Forma de acceso	Materiales de clase.

MATERIALES DE USO ESPECÍFICO
Instalaciones deportivas adecuadas para la práctica: Pistas polideportivas exteriores – Gimnasio – Polideportivo Municipal - Área recreativa anexa al centro: circuitos de calistenia - pista finlandesa.

INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE

La programación se considera un documento vivo, sujeto a cambios si son necesarios, para lo cual, y siguiendo lo que establece la normativa, se realizará un seguimiento de efectividad y funcionalidad de la misma.

Para realizar el seguimiento se utilizarán una serie de indicadores de logro de manera que se compruebe de una manera rápida si la efectividad y funcionalidad obtenida es la planificada.

El procedimiento de evaluación de la programación será el establecido por el propio centro en su Programación General Anual, de acuerdo con lo establecido con la normativa vigente y con las decisiones acordadas en CCP y claustro.

Como indicadores de logro se sugieren, entre otros, los siguientes:

- Resultados de la evaluación del curso en cada una de las materias, por curso y grupo.
- Adecuación de los materiales, recursos didácticos, y distribución, en su caso, de espacios y tiempos a la secuenciación y temporalización de competencias específicas, criterios de evaluación correspondientes, y los Saberes Básicos relacionados.
- Contribución de los métodos pedagógicos y medidas de atención a la diversidad aplicadas a la mejora de los resultados obtenidos, siguiendo las orientaciones dadas por el departamento de Orientación del Centro.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN -----EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE			
INDICADORES DE LOGRO		SÍ / NO	PROPUESTAS DE MEJORA
TEMPORALIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN			
1.	Se realiza la unidad de programación teniendo en cuenta la programación de aula y la temporalización propuesta.		
2.		
ORGANIZACIÓN DEL AULA			
3.	La distribución de la clase favorece la metodología elegida.		
4.	...		
RECURSOS EN EL AULA			
5.	Se utilizan recursos didácticos variados.		
6.	...		
METODOLOGÍA EN EL AULA			
7.	Se utilizan metodologías activas, actividades significativas y tareas variadas.		
8.	...		
9.	...		
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			
10.	Se realizan actividades multinivel para dar respuesta a los distintos ritmos de aprendizaje		
11.	...		
OTROS			
12.	...		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

CRITERIOS DE EVALUACIÓN – 1º BACHILLERATO	
COMPETENCIA ESPECÍFICA 1: <i>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.</i>	
1.1	<i>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.</i>
1.2	<i>Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.</i>
1.3	<i>Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</i>
1.4	<i>Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.</i>
1.5	<i>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.</i>

COMPETENCIA ESPECÍFICA 2: <i>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.</i>	
2.1	<i>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.</i>
2.2	<i>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.</i>
2.3	<i>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.</i>

COMPETENCIA ESPECÍFICA 3: <i>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.</i>	
3.1	<i>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.</i>
3.2	<i>Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.</i>
3.3	<i>Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a 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.</i>

COMPETENCIA ESPECÍFICA 4: <i>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.</i>	
4.1	<i>Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.</i>
4.2	<i>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.</i>

COMPETENCIA ESPECÍFICA 5: <i>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.</i>	
5.1	<i>Promover y 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 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.</i>
5.2	<i>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.</i>

<u>CRITERIOS DE CALIFICACIÓN</u>	
Procedimientos	Instrumentos
<u>Observación sistemática del trabajo en el aula:</u>	40%
<p>En este apartado se calificarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Test iniciales, intermedios y finales ➤ Aspectos físico – técnicos ➤ Habilidades motrices ➤ Aptitud física ➤ Resolución de ejercicios y problemas físico-motores ➤ Pruebas específicas de capacidad y habilidad físico-motriz 	
<p>Criterios de evaluación correspondientes: 1.1 – 1.2 – 1.3 - 2.1 – 2.2 – 2.3 – 3.1 - 3.2 – 4-1 - 4.2 – 5.1 – 5.2 -</p>	
<u>Conocimientos teóricos de la asignatura:</u>	30%
<p>En este apartado se calificarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elaboración trabajos, gráficas, análisis de datos, etc. ➤ Producciones en soporte digital en la plataforma educativa Teams. ➤ Pruebas orales – escritas - controles de contenido teórico específicas ➤ Actividades teóricas de diferentes características ➤ Intercambios e interacciones cooperativas ➤ Trabajos de investigación de búsqueda, recopilación y presentación de información. ➤ Prácticas y proyectos individuales y/o en grupo. 	
<p>Criterios de evaluación correspondientes: 1.1 – 1.2 – 1.4 - 1.5 – 2.1 – 4.2 – 5.2</p>	
<u>Observación de la organización y la actitud en la clase.</u>	30%
<p>En este apartado se calificarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Organización y orden general ➤ Concentración, esfuerzo personal y actitud de mejora ➤ Participación correcta y según lo planificado ➤ Asunción de funciones concretas ➤ Respeto a las fechas y plazos fijados ➤ Respeto y tolerancia hacia los demás ➤ Utilización del vestuario adecuado para la práctica ➤ Asistencia a clase ➤ Valoraciones propias y de los compañeros 	
<p>Criterios de evaluación correspondientes: 1.3 – 1.4 - 1.5 – 3.1 - 3.2 – 3.3 – 4.1 – 4.2 – 5.2</p>	

Sin actividad física por enfermedad o lesión

Con aquello/as alumno/as que por motivo de enfermedad y/o lesiones, no puedan realizar las actividades físicas programadas, el Departamento actuará, conforme a los siguientes criterios:

- 1) Asistencia obligatoria a clase (en la medida en que la enfermedad o lesión lo permita). En caso contrario, utilización de la plataforma educativa Teams.
- 2) Realización de trabajos y/o proyectos teóricos sobre los contenidos prácticos correspondientes.
- 3) Realización de controles y pruebas escritas de los contenidos llevados a cabo por el resto de los/as compañeros/as de clase.

Asistencia a clase

El Reglamento de Régimen interior del Centro establece el número de faltas de asistencia a clases que pueden impedir la aplicación de los criterios de evaluación y la propia evaluación continua. En estos casos el departamento, previa comunicación al tutor del alumno, y a través de éste, a sus padres, aplicara como criterios de calificación, únicamente aquellos relacionados con los aspectos conceptuales y procedimentales; no siendo de aplicación los criterios de asistencia y participación en clase.

Las solicitudes de exención se acompañarán de un certificado médico o documento adecuado, indicándose si la exención es total o parcial y en este caso, el tiempo de duración de esta.

Los/as alumnos/as exentos están obligados a asistir a clase, si la lesión o enfermedad lo permite.

Vestuario

El alumnado deberá asistir a clase con ropa y calzado adecuado para la práctica de físicas, siendo distinta a la que lleva fuera de ella.

El alumnado deberá asistir a clase sin ningún tipo de objeto que por las características de la práctica físico-deportiva pueda poner en riesgo su seguridad e integridad física, y la de sus compañeros/as (anillos, pulseras, pendientes, relojes, piercings, etc.)

El mecanismo para que el alumnado conozca los criterios de calificación y evaluación, e instrumentos de evaluación utilizados, será mediante la explicación de los mismos por parte del profesorado, y su exposición pública y por escrito en el panel informativo del gimnasio del instituto

ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA A ALUMNOS/AS CON DISCAPACIDADES Y NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

En el área de Educación física, la atención a la diversidad se realiza teniendo en cuenta las capacidades y limitaciones de los alumnos.

Para atender a esta diversidad se lleva a cabo a principio de curso, una evaluación inicial en la que se estudia y valora el grado de dificultad de los alumnos para integrarse en los programas generales.

Para los alumnos que presenten algún problema físico motor, se realizará una adaptación metodológica según cada caso, de esta manera se facilita la participación de todos aquellos alumnos con problemas, en actividades variadas, juegos y deportes, mediante la modificación de sus normas y reglas.

También se atenderá de manera especial y con adaptaciones en cada caso a aquellos alumnos/as que presenten situaciones especiales como: *discapacidad auditiva, cardiopatías, insuficiencia respiratoria (asma), enfermedades crónicas (diabetes, etc.), minusvalías físicas, psíquicas, sensoriales, obesidad, etc.* Aun así, para todos ellos el ejercicio físico es aconsejable y necesario.

En los casos en que exista disponibilidad horaria y en colaboración con el Departamento de Orientación y bajo la supervisión del Equipo Directivo se atenderán casos que así lo requieran con apoyos dentro del aula, y/o en casos particulares por fisioterapeutas dentro y fuera del aula.

Atención a niños y niñas con necesidades educativas especiales:

El departamento de Educación Física trabaja en estrecha colaboración y bajo la supervisión del departamento de Orientación para casos de alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales y retraso motor importante.

PROGRAMAS DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN PARA EL ALUMNADO QUE NO PROMOCIONA

Cuando el/la alumno/a no promoció, y deba repetir curso, siendo la materia de Educación Física una de las que ha ocasionado la repetición, se actuará de la siguiente manera:

- ✚ La recuperación de los/as alumno/as con la materia suspensa se llevará a cabo mediante programas individualizados y atendiendo a las peculiaridades y necesidades de cada caso en particular, intentando que se incorporen lo antes posible al currículo ordinario y alcancen el nivel competencial necesario para cada nivel.
- ✚ Los programas de recuperación y refuerzo se organizarán teniendo en cuenta las dificultades de aprendizaje que motivaron la no superación de la materia en relación con los criterios establecidos en la programación docente.
- ✚ Para la superación de la materia se tendrá en cuenta los progresos que el/la alumno/a realice en las actividades de recuperación, así como su evolución en la materia.
- ✚ Se utilizará en clase, la metodología más adecuada según los distintos casos particulares que presenten los alumnos y alumnas.
- ✚ El responsable de evaluar al alumno/a con estas características y la materia no superada será el profesor o profesora que imparta dicha materia en el curso siguiente, o en su defecto el/la jefe/a de departamento, teniendo en cuenta la información que aporte el profesor o profesora que aplique el programa.
- ✚ Al comienzo del curso escolar, cada estudiante, sus progenitores, y/o tutores legales serán informados sobre el contenido de dichos programas, los objetivos que deberá alcanzar, los criterios de evaluación y calificación y el nivel competencial requerido.
- ✚ El programa de recuperación será entregado a los padres y/o tutores legales a través del **“Plan Específico Personalizado para alumnado que no promoció”**, modelo elaborado por el Departamento de Orientación del Centro.

PROGRAMAS DE REFUERZO, RECUPERACIÓN Y PROFUNDIZACIÓN PARA LA EVALUACIÓN DE PENDIENTES

Cuando el/la alumno/a promocione al curso siguiente con la materia de Educación Física pendiente, se actuará de la siguiente manera teniendo en cuenta que la materia de Educación Física no se imparte en 2º de Bachillerato:

- ✚ La recuperación de los/as alumno/as con la materia pendiente se llevará a cabo mediante programas individualizados y atendiendo a las peculiaridades y necesidades de cada caso en particular, intentando que alcancen el nivel competencial adecuado para este nivel.
- ✚ Los programas de refuerzo se organizarán teniendo en cuenta las dificultades de aprendizaje que motivaron la no superación de la materia en relación con lo establecido en la programación docente.
- ✚ Al comienzo del curso escolar, cada estudiante y sus progenitores y tutores legales serán informados sobre el contenido de los programas de refuerzo, recuperación y profundización.
- ✚ Para la evaluación de la materia pendiente se tendrá en cuenta los progresos que el/la alumno/a realice en las actividades del programa de refuerzo.

De manera general se seguirán los siguientes criterios:

- ✚ Se tendrá en cuenta que, la consecución de los objetivos entraña una progresión de dificultad, lo cual responde a la base de la evaluación continua.
- ✚ Siguiendo el plan de recuperación, se le aplicarán las pruebas prácticas y teóricas que el departamento estime oportunas durante las 3 evaluaciones del correspondiente curso académico y se observará su evolución durante el curso siguiente en lo relativo a aspectos físicos y perceptivo - motores.
- ✚ Teniendo en cuenta que la materia de Educación Física no se imparte en 2º de Bachillerato, el responsable de evaluar al alumno/a con un programa de refuerzo y la materia no superada será el profesor o profesora que imparta dicha materia en 1º de Bachillerato el curso siguiente o, en su defecto el/la jefe/a de departamento.
- ✚ El programa de recuperación será entregado a los padres o tutores legales a través del **“Programa de Refuerzo para alumnado que promociona con materias no superadas”** elaborado por el Departamento de Orientación del Centro.

PRUEBA EXTRAORDINARIA

Los alumnos y alumnas que no hayan superado la asignatura con una calificación igual o superior a “5” en la evaluación de junio, después de haber realizado las correspondientes recuperaciones, tendrán que realizar una prueba extraordinaria.

Dicha prueba constará de dos partes:

Prueba de contenidos prácticos:

El alumno o la alumna deberá realizar algunos de los Test de Condición Física realizados durante el curso y se le aplicará el mismo baremo utilizado para cada uno de ellos.

El alumno o la alumna deberá realizar algunas pruebas técnico-tácticas de los deportes practicados durante el curso.

Prueba de contenidos teóricos:

El alumno o la alumna realizará una prueba escrita sobre los contenidos teóricos del curso correspondiente.

Aportación de trabajos requeridos:

Además, a dicha prueba deben aportar todos los trabajos que no hayan realizado ni presentado durante el curso, o no hayan sido superados.

La prueba extraordinaria tendrá una calificación según el siguiente porcentaje

- Realización de una prueba de contenidos prácticos 40 % de la calificación.
- Realización de una prueba de contenidos teóricos 40 % de la calificación.
- Aportación de los trabajos requeridos 20% de la calificación.

Nota: Dadas las características de la asignatura es imprescindible y obligatorio asistir a la prueba extraordinaria con la indumentaria y el calzado apropiados (chándal o similar).

PROCEDIMIENTO PARA SEGUIR PARA LA ADECUACIÓN DEL PROCESO DE EVALUACIÓN DEL ALUMNADO CON FALTAS DE ASISTENCIA A LA NORMATIVA

La evaluación del alumnado se basa en principios de continuidad, formación e integración. Todo ello requiere de una **asistencia regular** para su adecuado desarrollo y que permita la implementación de los diferentes procedimientos e instrumentos de evaluación previsto en la programación. Con carácter general, se considera que una inasistencia del 20% al horario lectivo de la materia puede dificultar seriamente el desarrollo de los procedimientos de evaluación previstos.

Se considera entonces que el/a alumno/a que acumule más de un 20% de ausencias en la evaluación **trimestral**, impide o dificulta la aplicación de los procedimientos de evaluación. Para esos casos de inasistencia, el departamento establecerá para cada caso, sistemas específicos para aplicar trimestralmente al alumnado los procedimientos de evaluación necesarios que permitan valorar su situación curricular en la materia y, en su caso, determinar las dificultades de aprendizaje detectadas y las consiguientes propuestas de mejora. Esta proporción (con carácter anual) se concreta en la siguiente tabla:

Asignatura de 2 horas semanales.....14 faltas

En este caso concreto, el Departamento informará al alumno/a y familia del procedimiento específico que se aplicará para llevar a cabo la evaluación e incluso de los criterios de calificación mediante el envío de un modelo oficial.

PLAN DE LECTURA, ESCRITURA E INVESTIGACIÓN

En consonancia a lo dispuesto en la normativa vigente, y siguiendo las directrices dadas en el Decreto, sobre la incorporación en las programaciones docentes actividades que estimulen **el interés y el hábito por la lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público**, el Proyecto curricular del IES especifica que cada materia contribuirá al desarrollo del Plan de lectura, escritura e investigación (PLEI).

El departamento de Educación Física participa en el *Plan de Lectura, escritura e investigación* (PLEI) del centro, a través de la utilización de diversos artículos de prensa, revistas especializadas y bibliografía, relacionados con los contenidos de la asignatura en los diferentes cursos de la ESO y Bachillerato; siguiendo la organización en cuanto a calendario y pautas establecidas por el coordinador de dicho plan.

Se adjunta modelo correspondiente de evaluación de la actividad.

Ítems relacionados:

- Exponer situaciones y estrategias para vencer la presión de grupo en situaciones contrarias a la salud: tabaco, alcohol y otras drogas, y dopaje.
- Exponer y debatir acerca de los tópicos y estereotipos relacionados con la actividad física.
- Los estilos de vida saludables y no saludables: componentes, beneficios y perjuicios.
- Autoanálisis del estilo de vida.
- Hábitos nocivos y asertividad. Estrategias y personalidad para afrontar la presión del grupo ante hábitos nocivos.
- Drogas y deporte: el dopaje como fraude y agresión contra la salud.

Indicadores de la competencia lingüística relacionados:

- Maneja e interpreta información de naturaleza y procedencia diversa, sobre temas relacionados con la actividad física y el deporte.
- Es capaz de realizar una correcta exposición y de comunicar a los demás juicios personales acerca de los temas tratados.
- Redacta explicaciones o expone conclusiones, de forma estructurada y coherente, haciendo referencia a los datos e informaciones obtenidas.
- Hace un uso correcto del vocabulario específico

Además, el departamento cuenta con bibliografía de interés para el alumnado. Entre sus títulos se recomiendan:

- ❖ **LA SOCIEDAD DE LA NIEVE, EL RELATO DE LOS SOBREVIVIENTES DE LOS ANDES 50 AÑOS DESPUÉS DEL ACCIDENTE**, de Pablo Vierci, Editorial Alrevés- Barcelona 2022
- ❖ **CORRES COMO UNA NIÑA, EI GÉNERO Y LA DIVERSIDAD LGTBI EN EL DEPORTE**, de David Guerrero, prólogo de Paloma del Río, Editorial Dos Bigotes 2021.
- ❖ **MI VIDA SOBRE RUEDAS: LA LUCHA DE UNA MUJER, CAMPEONA PARALÍMPICA, DE NATACIÓN Y POLÍTICA, PARA AFRONTAR CON OPTIMISMO SU DISCAPACIDAD**, de Perales Teresa y Menor Mariano, Editorial La Esfera de los Libros.
- ❖ **MAÑANA LO DEJO: CONFIDENCIAS DE UN CAMPEÓN OLÍMPICO QUE VENCÍÓ A LAS DROGAS Y AL ALCOHOL**, de García Aguado, Bresca Editorial.
- ❖ **LÁGRIMAS POR UNA MEDALLA: UN CONMOVEDOR TESTIMONIO SOBRE LA LUCHA PARA ALCANZAR UN SUEÑO**, de Gallo Cristina y Lamarca Tania, Ed. Temas de Hoy S.A.
- ❖ **MI VUELTA A LA VIDA: COMO GANÉ EL TOUR DESPUÉS DE SUPERAR EL CÁNCER**, de Armstrong Lance, RBA Libros S.A.
- ❖ **VIVIR CADA SEGUNDO**, de Armstrong Lance y Jenkins Sally, RBA Libros S.

PLEI - Memoria de actividad de Departamento

MATERIA en la que se llevó a cabo:	CURSO(S): <input type="checkbox"/> 1º ESO <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> 2º ESO <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> 3º ESO <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> 4º ESO <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> 1º BACH <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> T <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/> S
FECHA(S):	
PROFESORADO que desarrolló la actividad:	
TIPO de Actividad: <input type="checkbox"/> Lectura <input type="checkbox"/> Escritura <input type="checkbox"/> Investigación <input type="checkbox"/> Exposición oral	
RECURSOS utilizados: <input type="checkbox"/> Libros <input type="checkbox"/> impresos <input type="checkbox"/> digitales <input type="checkbox"/> Enciclopedias <input type="checkbox"/> Prensa <input type="checkbox"/> escrita <input type="checkbox"/> digital <input type="checkbox"/> Revistas <input type="checkbox"/> impresas <input type="checkbox"/> digitales <input type="checkbox"/> Páginas o sitios web <input type="checkbox"/> Vídeos de Internet <input type="checkbox"/> Programas informáticos: <input type="checkbox"/> Word <input type="checkbox"/> Power Point <input type="checkbox"/> Photoshop <input type="checkbox"/> Otros:	
¿Hay copia del guión de la actividad en la Biblioteca? <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO [biblioteca.iesvegadeo@gmail.com]	¿Hay copia de los materiales de la actividad en la Biblioteca? <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO [biblioteca.iesvegadeo@gmail.com]
Breve descripción de la actividad:	
VALORACIÓN general:	
MEJORAS o cambios posibles:	

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES CURSO 2023-2024

ESO – BACHILLER

- Juegos Deportivos Escolares del Principado

Se organiza la participación de todo el alumnado de ESO - 1º Bachiller, en los Juegos Deportivos del Principado, en sus diferentes modalidades.

-Actividades deportivas y recreativas en horario de recreo: Proyecto Recrearte

Se organizan durante todo el curso académico, y en horario de recreo, diferentes actividades deportivas y recreativas, fomentando la participación de todo el alumnado, como por ej.: partidos de Brilé y fútbol sala.

-Talleres de Primeros Auxilios – RCP Reanimación cardiopulmonar.

Se organizan talleres con personal de Protección Civil en horario lectivo – 3º trimestre –

-Participación en representaciones de Expresión Corporal y Ritmo - Acroyoga: (4º - 1º y 2º bachiller)

Contenidos a desarrollar:

- ✚ El lenguaje corporal y la comunicación con los demás. Experimentación de actividades encaminadas a favorecer la creatividad y una dinámica positiva del grupo.
- ✚ Experimentación y representación creativa mediante distintas representaciones.
- ✚ Valoración de las distintas manifestaciones artísticas basadas en el ritmo, la expresión corporal y acroyoga.
- ✚ Valoración y participación en distintas manifestaciones artísticas, demostrando respeto ante las representaciones de los demás.

- PROYECTO DE CENTRO “EÓPOLIS”: -Trabajo de investigación llevada a cabo por alumnos de 2º Bachillerato optativa *Ejercicio Físico y Vida Saludable*. *Diseño de un circuito de ejercicios físicos para un paseo activo y saludable dentro del grupo de trabajo: Un Paseo -Kalídro* Material para contenido de la **revista digital “12 Puentes”**.

- FORO COMUNICACIÓN Y ESCUELA

El departamento de Educación Física colabora en este curso académico con el departamento de Lengua Castellana y Literatura en la organización del “Foro Comunicación y Escuela”, en el cual se pretende acercar al alumnado de ESO – Bachillerato y ciclos, a diferentes personalidades del mundo del deporte de élite de este país, a través de charlas, conferencias y debates, y a un estilo de vida saludable.

✚ **Proyecto Escuela y Salud -Oscos-Eo, Comarca Educativa Cardioprotégida:**

- **Jornada Charla-Taller sobre “Cómo realizar la reanimación cardiopulmonar” (RCP)– dirigido al profesorado del centro y la comarca. (17 de octubre), con la participación de personal sanitario especializado en RCP del Hospital Central de Asturias (HUCA) y del Hospital de Cabueñes de Gijón.**

- **Jornada deportiva con la participación de los jugadores y personal técnico del Club Río Breogán de Lugo de la Liga Endesa-ACB (fecha a determinar)**
- **Gran marcha a pie con el lema: “Cuidemos nuestro corazón, caminando en nuestro entorno. (mes de junio)**

ACTIVIDADES DE FORMACIÓN

Los miembros del departamento de Educación Física participarán en este curso académico, en diferentes programas, grupos de trabajo y proyectos del centro como:

- **Proyectos de Innovación Educativa:**
 - Elaboración de Unidades de Programación con enfoque multidisciplinar/ Metodología de trabajo por Proyectos.
 - Participación en el Proyecto de Centro.
 - Cursos de formación: -Webinar: Experiencias metodológicas en las clases de Educación Física por COLEF y CAFD.
 - Cursos en Competencia Digital

COMPETENCIAS EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA Y MATEMÁTICA

Se utilizarán como parte de los criterios de calificación para dichas competencias las pautas y recomendaciones reflejadas en los documentos elaborados, a saber:

ÁMBITO SOCIOLINGÜÍSTICO

COMPRENSIÓN LECTORA Y EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA

Con respecto a la *expresión escrita*, tanto en exámenes, trabajos de investigación o diferentes elaboraciones de los alumnos se tendrá en cuenta:

- Presentación: -Identificación
 -Limpieza
 -Caligrafía
 -Ortografía

- Cohesión del Texto: -Construcciones sintácticas correctas
 -Signos de puntuación
 -División en párrafos
 -Empleo de marcadores textuales variados

- Coherencia y adecuación del texto: -Información pertinente, relevante y no contradictoria
 -Empleo de un vocabulario apropiado al tema
 -Organización del contenido: orden adecuado

Con respecto a las *exposiciones orales*, tanto en exámenes, trabajos de investigación o diferentes elaboraciones de los alumnos se tendrá en cuenta:

- Presentación ordenada y clara de la información
- Realización de un discurso adecuado, cohesionado y correcto
- Puesta en escena adecuada: entonación, vocalización y lenguaje corporal...

ÁMBITO CIENTÍFICO-MATEMÁTICO - PROTOCOLO DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Se valorará los pasos a seguir recomendados en el protocolo de resolución de problemas para la elaboración de gráficas, cálculo de medias, etc.

RECURSOS METODOLÓGICOS

Pistas exteriores que constan de espacios destinados a:

- Fútbol.- sala
- Baloncesto
- Vóleibol
- Balonmano
- Bádminton

Gimnasio cubierto, dotado de:

- Vestuarios
- Cuarto de materiales
- 1 Potro
- 2 Plinto
- Espalderas
- Tableros
- 2 Colchonetas de salto
- Colchonetas individuales
- Minitrámp
- Barra de equilibrio
- Balones de:
- Fútbol sala
- Baloncesto
- Vóleibol
- Balonmano
- Medicinales
- Pelotas de gimnasia
- Aros
- Bates de béisbol
- Testigos de atletismo
- Cuerdas de trepa
- Cuerdas elásticas
- Cuerdas de nylon individuales y grupales
- Raquetas y redes de bádminton
- Volantes
- Palas de Ping-pong
- Discos voladores
- Indiacas
- Cronómetros
- Cinta métrica
- Palas de Shuttleball
- Volantes y pelotas de Shuttleball
- Stiks de Hókey - Floorball
- Bolas de Hókey - Floorball
- Porterías de Floorball -Mini-Hókey
- Juegos de Extensores para fitness
- Vallas multiusos
- Radio-cassette
- Videos

- Material bibliográfico

Área recreativa:

Para determinados contenidos se utilizarán el parque, la zona recreativa y/o la pista finlandesa, anexos al Centro, perteneciente al ayuntamiento, y con el permiso de éste.

Polideportivo Municipal:

La pista central del Polideportivo Municipal será utilizada durante las horas lectivas para el desarrollo de las clases.

INDICE

INTRODUCCIÓN	2
CAPACIDADES ESPECÍFICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL BACHILLERATO	4
COMPETENCIAS CLAVE EN EL SISTEMA EDUCATIVO	5
Contribución de la materia de Educación Física al logro de las competencias clave establecidas para la etapa.....	7
ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.....	9
SABERES BÁSICOS 1º BACHILLER.....	12
BLOQUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE.....	12
BLOQUE B: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	13
BLOQUE C: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES.....	13
BLOQUE D: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES.....	14
BLOQUE E: MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.....	14
BLOQUE F: INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO	15
METODOLOGÍA DIDÁCTICA.....	16
TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN: SITUACIONES DE APRENDIZAJE	18
RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS.....	33
INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE	34
CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA	35
ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA A ALUMNOS/AS CON DISCAPACIDADES Y NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.....	40
PROGRAMAS DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN PARA EL ALUMNADO QUE NO PROMOCIONA.....	41
PROGRAMAS DE REFUERZO, RECUPERACIÓN Y PROFUNDIZACIÓN PARA LA EVALUACIÓN DE PENDIENTES	42
PRUEBA EXTRAORDINARIA	43
PROCEDIMIENTO PARA SEGUIR PARA LA ADECUACIÓN DEL PROCESO DE EVALUACIÓN DEL ALUMNADO CON FALTAS DE ASISTENCIA A LA NORMATIVA	44
PLAN DE LECTURA, ESCRITURA E INVESTIGACIÓN	45

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES CURSO 2023-2024	48
COMPETENCIAS EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA Y MATEMÁTICA.....	50
RECURSOS METODOLÓGICOS.....	51
INDICE.....	53