PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato.
Departamento de Educación Física.
Curso 2023/2024.

I.E.S. LOS BATANTES (VISO DEL MARQUÉS)

JEFA DE DEPARTAMENTO

LOURDES OLMEDO LEÓN

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN 2

1.1. Características de la materia 4

1.2. Composición del departamento 4

1.3. Base legal 5

2. OBJETIVOS GENERALES 6

3. COMPETENCIAS CLAVE 8

3.1. Rúbricas para la determinación del grado de adquisición de los descriptores operativos de las competencias clave (ESO y BACHILLERATO). 10

4. TEMPORALIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LOS SABERES BÁSICOS 11

5. RELACIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y SABERES BÁSICOS 19

6. EVALUACIÓN 39

6.1. Evaluación competencias clave 40

6.2. Instrumentos de evaluación 40

6.3. Evaluación interna 42

6.4. Criterios de calificación y promoción 43

6.5. Criterios de recuperación 43

6.6. Alumnos con la materia pendiente del curso anterior 43

6.7. Medidas para el alumnado repetidor o en riesgo 44

7. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS, DIDÁCTICAS Y ORGANIZATIVAS 44

7.1. Técnicas, estilos y estrategias de enseñanza 45

7.2. Organización del tiempo, espacio y agrupamientos 46

7.3. Diseño Universal del Aprendizaje (DUA) 46

7.4. Situaciones de aprendizaje 47

8. RECURSOS DIDÁCTICOS 49

9. MEDIDAS DE MEJORA DE RENDIMIENTO ACADÉMICO 1º Y 2º ESO 49

10. MEDIDAS DE ATENCIÓN EDUCATIVA 50

11. PLAN DE LECTURA, PLAN DE DIGITALIZACIÓN Y PLAN DE IGUALDAD Y CONVIVENCIA 51

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRACURRICULARES 51

13. MEDIOS DE INFORMACIÓN CON LAS FAMILIAS 53

1. INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.1. Características de la materia

En la línea anterior cabe destacar, los factores que impulsan los estilos de vida saludable, aparece de manera destacada la práctica de Actividad Física regular y moderada, pues numerosos estudios demuestran sus beneficios sobre la salud, con el consiguiente incremento del nivel de satisfacción y de la autoestima, influyendo, por tanto, en los ámbitos físico-motriz y psicológicoemocional.

Cabe añadir, además, que dicha práctica se asocia también, de manera indirecta, con la adquisición de hábitos saludables, como la correcta alimentación y la disminución del consumo de tabaco y/o alcohol.
Esto ha animado a los Poderes Públicos y a la Administración Educativa a incluir en el Sistema Educativo una materia que forme al alumnado en estos aspectos: la **Educación Física**, a la vez que contribuya a su desarrollo armónico e integral, al aportarles conocimientos y valores relacionados con el cuerpo y la actividad físico-deportiva.

Los ejes de actuación, de la Educación Física, por tanto, podrían definirse y resumirse de la siguiente manera:

- Desarrollo y mejora de la forma física y corporal, de manera acorde con la edad cronológica y/o madurativa, y en relación directa y estrecha con la salud.
- Educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, entendida ésta como una responsabilidad individual, así como la adopción de actitudes críticas ante todas aquellas prácticas que tengan una incidencia negativa en la misma.
- Y el aprendizaje y perfeccionamiento de habilidades específicas que permitan la integración del alumnado en su entorno social, así como la ocupación activa de su tiempo libre, nuevamente unido a la mejora de su nivel de salud y su calidad de vida.

1.2. Composición del departamento

El Departamento de Educación Física se constituye como el órgano básico encargado de organizar y desarrollar la enseñanza de la asignatura de E.F., y está constituido por una profesora, **Lourdes Olmedo León**, que asumirá la labor docente de los grupos (1ºA, 2ºA, 3ºA, 3º DIVER, 4º A, 4º DIVER de ESO y 1º de bachillerato) así como la jefatura de departamento.

Entre las competencias del departamento destacan:

- ✓ *Formular propuestas al equipo directivo y al Claustro, relativas a la elaboración y/o modificación del Proyecto Educativo del Centro y de la Programación General Anual.*
- ✓ *Formular propuestas a la Comisión de Coordinación Pedagógica relativas a la elaboración o modificación de los Proyectos Curriculares de etapa.*
- ✓ *Elaborar, antes del comienzo del curso académico, la presente Programación didáctica de las enseñanzas correspondientes a las materias integradas en el Departamento, bajo*

la coordinación y dirección del Jefe del mismo, y de acuerdo con las directrices generales establecidas por la Comisión de Coordinación Pedagógica.

- ✓ *Promover la investigación educativa y proponer actividades de perfeccionamiento de sus miembros.*
- ✓ *Mantener actualizada la metodología didáctica.*
- ✓ *Colaborar con el Departamento de orientación, bajo la dirección del Jefe de estudios, en la prevención y detección temprana de problemas de aprendizaje, y elaborar la programación y la aplicación de Adaptaciones curriculares para los alumnos y alumnas que lo precisen.*
- ✓ *Organizar y realizar actividades complementarias y extraescolares.*
- ✓ *Resolver las reclamaciones derivadas del proceso de evaluación que el alumnado formule al Departamento, y dictar los informes pertinentes.*
- ✓ *Elaborar, al final del curso, una memoria en la que se evalúa el desarrollo de la programación didáctica, la práctica docente y los resultados obtenidos.*

Las **Reuniones de Departamento** se efectuarán una vez a la semana viernes 09.25 a 10.20h., para tratar todos los temas relacionados con el desarrollo de la tarea docente, programación y todos los asuntos que conciernan a su funcionamiento. Se tomará actas de todas las reuniones mantenidas. Dichas reuniones serán coordinadas por el jefe/a del departamento y en las mismas se establecerá una organización flexible que incluya:

- Exposición por parte del jefe del departamento de las ideas o aspectos que se vayan a tratar.
- Comunicación de acuerdos adoptados en CCP, novedades, etc.
- Seguimiento y análisis de la programación.
- Puesta en común y toma de decisiones.
- Ruegos, preguntas y sugerencias.

1.3. Base legal

- Ley LOMLOE: Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre.
- R.D. Currículo: 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenacióny las enseñanzas mínimas de la ESO.
- R.D. 243/2022, de 5 de abril, por el que se establece la ordenación y el currículode Bachillerato.
- D. Currículo CLM: Decreto 82/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha. Y Decreto 83/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.
- Orden 186/2022 y Orden 187/2022, de 27 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por las que se regulan la evaluación en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria y en Bachillerato, en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.
- Orden Diversificación: Orden 166/2022, de 2 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regulan los programas de diversificación curricular en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en Castilla-La Mancha.
- Decreto 85/2018, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla la Mancha (DOCM 23 de noviembre de 2018).
- Circulares sobre ordenación y organización de las enseñanzas de ESO y Bachillerato para el curso 23-24.

2. OBJETIVOS GENERALES

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

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, incluidos los derivados por razón de distintas etnias, loscomportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresarse en la lengua castellana con corrección, tanto de forma oral, como escrita, utilizando textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada, aproximándose a un nivel A2 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia de España, y específicamente de Castilla-La Mancha, así como su patrimonio artístico y cultural. Este conocimiento, valoración y respeto se extenderá también al resto de comunidades autónomas, en un contexto europeo y como parte de un entorno global mundial.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la

empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Conocer los límites del planeta en el que vivimos y los medios a su alcance para procurar que los recursos prevalezcan en el espacio el máximo tiempo posible, abandonando el modelo de economía lineal seguido hasta el momento y adquiriendo hábitos de conducta y conocimientos propios de una economía circular.

La etapa de **Bachillerato** contribuirá a desarrollar en los alumnos/as las capacidades que les permitan:

a) Ejercer la ciudadanía democrática desde una perspectiva global y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española y por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma, desarrollar su espíritu crítico, además de prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.
c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en cualquier momento y lugar, particularmente en Castilla-La Mancha, impulsando la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género, además de por cualquier otra condición o circunstancia, tanto personal como social.
d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
e) Dominar la lengua castellana tanto en su expresión oral como escrita.
f) Expresarse, con fluidez y corrección, en una o más lenguas extranjeras, aproximándose, al menos en una de ellas, a un nivel B1 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas, como mínimo.
g) Utilizar, con solvencia y responsabilidad, las tecnologías de la información y la comunicación.
h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social, respetando y valorando específicamente, los aspectos básicos de la cultura y la historia, con especial atención a los de Castilla-La Mancha, así como su patrimonio artístico y cultural.
i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales, además de dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar, de forma crítica, la contribución de la ciencia y la tecnología al cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente. k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de

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

k) Desarrollar la sensibilidad artística, literaria y el criterio estético como fuentes de formación y enriquecimiento cultural, conociendo y valorando creaciones artísticas, entre ellas las castellano-manchegas, sus hitos, sus personajes y representantes más destacados.

l) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social, afianzando los hábitos propios de las actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental.

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

n) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

o) Conocer los límites de los recursos naturales del planeta y los medios disponibles para procurar su preservación, durante el máximo tiempo posible, abandonando el modelo de economía lineal seguido hasta el momento y adoptando tanto los hábitos de conducta como los conocimientos propios de una economía circular.

3. COMPETENCIAS CLAVE

Según los Reales Decreto 217/2022, de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. Y Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.

Cuya definición recoge que son desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales. Las competencias clave aparecen recogidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica y son la adaptación al sistema educativo español de las competencias clave 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.

A efectos de dichos **Reales Decreto 217/2022 para la ESO y 243/2022 para el Bachillerato**, las competencias clave son las siguientes:

a) Competencia en comunicación lingüística (CCL).

La competencia en comunicación lingüística supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos. Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa.

La competencia en comunicación lingüística constituye la base para el pensamiento propio y para la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber. Por ello, su desarrollo está vinculado a la reflexión explícita acerca del funcionamiento de la lengua en los géneros discursivos específicos de cada área de conocimiento, así como a los usos de la oralidad,

la escritura o la signación para pensar y para aprender. Por último, hace posible apreciar la dimensión estética del lenguaje y disfrutar de la cultura literaria.

b) Competencia plurilingüe (CP).

La competencia plurilingüe implica utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación. Esta competencia supone reconocer y respetar los perfiles lingüísticos individuales y aprovechar las experiencias propias para desarrollar estrategias que permitan mediar y hacer transferencias entre lenguas, incluidas las clásicas, y, en su caso, mantener y adquirir destrezas en la lengua o lenguas familiares y en las lenguas oficiales. Integra, asimismo, dimensiones históricas e interculturales orientadas a conocer, valorar y respetar la diversidad lingüística y cultural de la sociedad con el objetivo de fomentar la convivencia democrática.

c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM).

La competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (competencia STEM por sus siglas en inglés) entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible.

La competencia matemática permite desarrollar y aplicar la perspectiva y el razonamiento matemáticos con el fin de resolver diversos problemas en diferentes contextos.

La competencia en ciencia conlleva la comprensión y explicación del entorno natural y social, utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluidas la observación y la experimentación, con el fin de plantear preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas para poder interpretar y transformar el mundo natural y el contexto social.

La competencia en tecnología e ingeniería comprende la aplicación de los conocimientos y metodologías propios de las ciencias para transformar nuestra sociedad de acuerdo con las necesidades o deseos de las personas en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.

d) Competencia digital (CD)

La competencia digital implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas.

Incluye la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la educación mediática, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico.

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

La competencia personal, social y de aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida. Incluye también la capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad; adaptarse a los cambios; aprender a gestionar los procesos metacognitivos; identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad; ser capaz de llevar una vida orientada al futuro; así como expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

f) Competencia ciudadana (CC).

La competencia ciudadana contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial. Incluye la alfabetización cívica, la adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos, la reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030.

g) Competencia emprendedora (CE).

La competencia ciudadana contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial. Incluye la alfabetización cívica, la adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos, la reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030.

h) Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC).

La competencia en conciencia y expresión culturales supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales. Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad. Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad, así como la toma de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

3.1. Rúbricas para la determinación del grado de adquisición de los descriptores operativos de las competencias clave (ESO y BACHILLERATO).

COMPETENCIA CLAVE	DESCRIPTOR OPERATIVO	GRADO DE ADQUISICIÓN
CCL	CCL1, CCL2, CCL3, CCL4, CCL5	Adquirido (SB-NT)/ En proceso de adquisición (BI-SUF) / No adquirido (INSUF)
CP	CP1, CP2, CP3	Adquirido (SB-NT)/ En proceso de adquisición (BI-SUF) / No adquirido (INSUF)
STEM	STEM1, STEM2, STEM3, STEM4, STEM5	Adquirido (SB-NT)/ En proceso de adquisición (BI-SUF) / No adquirido (INSUF)

CD	CD1, CD2, CD3, CD4, CD5	Adquirido (SB-NT)/ En proceso de adquisición (BI-SUF) / No adquirido (INSUF)
CPSAA	CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5	Adquirido (SB-NT)/ En proceso de adquisición (BI-SUF) / No adquirido (INSUF)
CC	CC1, CC2, CC3, CC4	Adquirido (SB-NT)/ En proceso de adquisición (BI-SUF) / No adquirido (INSUF)
CE	CE1, CE2, CE3	Adquirido (SB-NT)/ En proceso de adquisición (BI-SUF) / No adquirido (INSUF)
CCEC	CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	Adquirido (SB-NT)/ En proceso de adquisición (BI-SUF) / No adquirido (INSUF)

**El desarrollo y desglose de cada uno de los descriptores operativos se encuentran en el Real Decreto 217/2022 para la ESO y en el Real Decreto 243/2022 para bachillerato.*

4. TEMPORALIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LOS SABERES BÁSICOS

	1º ESO	SABERES BÁSICOS	COMPETENCIAS Y EVALUACIÓN		
			PERFIL DE SALIDA COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
1º TRIMESTRE	**U.P. 1. ¡ARRANCAMOS MOTORES! PARTES DE LA SESIÓN DE EF. CALENTAMIENTO GENERAL Y VUELTA A LA CALMA. NIVEL I. CIRCUITOS DEPORTIVOS.**	A. Vida activa y saludable. B. Organización y gestión de la actividad física.	**CCL3** **STEM2** **STEM5** **CD4** **CPSAA2** **CPSAA4**	**1.1.** **1.2.** **1.3.** **1.5.**	Examen Teórico (Tipo test). Observación directa y registro en el cuaderno del profesor. Prueba calentamiento por parejas.
	U.P. 2. ¡ESPARTACOS/AS! CONDICIÓN FÍSICA Y SUS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS I. CONDICIÓN FÍSICA Y SUS CAPACIDADES FÍSICAS RESULTANTES I.	B. Organización y gestión de la actividad física.	**CPSAA2** **CPSAA4** **CD4**	**1.6.** **2.1.** **2.3.**	Examen Teórico (Tipo test). Pruebas de CF (Ficha de autoevaluación).
	U.P. 3. ¿SOMOS HEALTHYS? ALIMENTACIÓN SALUDABLE. HIGIENE DURANTE LA PRÁCTICA DE AF.	A. Vida activa y saludable. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	CPSAA2 CPSAA4	**1.2.**	Examen Teórico (Tipo test). Tarea de lectura.
	U.P. 4. ¡SOS! PRIMEROS AUXILIOS I (PAS, RICE Y SVB).	A. Vida activa y saludable. B. Organización y gestión de la actividad física.	CCL3 CPSAA2 CPSAA4	**1.4.**	Examen Téorico (Tipo test). Ficha de retos cooperativos.
	UP.5. ¡DALE AL PLAY! JUEGOS MODIFICADOS. CON Y SIN MATERIAL.	B. Organización y gestión de la actividad física.	STEM2 STEM5	**2.2.**	Rúbrica específica de juegos. Observación directa.

2º TRIMESTRE	**U.P. 6. ¡KENIATAS MODO ON! DEPORTE INDIVIDUAL ATLETISMO.**	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CPSAA4** **CPSAA5** **CE2** **CE3**	**3.3.**	Rúbrica específica de atletismo. Examen teórico (test).
	U.P. 7. ¡ARO VA! DEPORTE ALTERNATIVO RINGO.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CPSAA4** **CPSAA5**	**3.2.**	Registro de control (observación) en cuaderno del profesor. Rúbrica específica de Ringo. Examen teórico (test).
	U.P. 8. ¡PALABADISTAS! DEPORTE DE RAQUETA PALABAD.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices.	**CPSAA4** **CPSAA5**	**3.1.**	Rúbrica específica de Palabad. Observación cuaderno profesor. Examen teórico (test).
	U.P. 9. ¡SIGUE LA TRADICIÓN! JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES Y POPULARES DE CLM LOCOMOCIÓN Y FUERZA.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CE2** **CE3**	**3.3.**	Examen Teórico (Tipo Test). Observación cuaderno del profesor. Trabajo: ``Indaga sobre tus antepasados y ponlo en práctica´´.

3º TRIMESTRE	**U. P. 10. ¡AHORA, DAMOS EL ESPECTÁCULO! MÍMICA CHALLENGE.**	B. Organización y gestión de la actividad física. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. E. Manifestaciones de la cultura motriz.	**CC2** **CC3** **CCEC1** **CCEC2** **CCEC3** **CCEC4**	**4.1.** **4.2.**	Registro de Control. Ficha de coevaluación. Rúbrica específica Mímica.
	U. P. 11. ¡JUEGO LIMPIO! DEPORTES ALTERNATIVO I DATCHBALL.	B. Organización y gestión de la actividad física. C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CC2** **CC3**	**2.2.** **3.2.**	Rúbrica específica Datchball. Registro de control. Examen teórico (test).
	U. P. 12. DEPORTE ALTERNATIVO I UNIHOCKEY.	B. Organización y gestión de la actividad física. C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CC2** **CC3**	**2.2.** **3.2.**	Registro de control. Rúbrica específica de Unihockey. Examen teórico (test).
	U. P. 13. MINIORIENTACIÓN (NOCIONES BÁSICAS) Y SENDERISMO.	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	**STEM5** **CC4** **CE1** **CE3**	**5.1** **5.2**	Registro de control. Examen teórico (Tipo test).

	2º ESO	SABERES BÁSICOS	COMPETENCIAS Y EVALUACIÓN		
			PERFIL DE SALIDA COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
1º TRIMESTRE	**U.P. 1. ¡NOS PONEMOS EN FORMA! PARTES DE LA SESIÓN DE EF. CALENTAMIENTO GENERAL, ESPECÍFICO Y VUELTA A LA CALMA. NIVEL II. CIRCUITOS DEPORTIVOS.**	A. Vida activa y saludable. B. Organización y gestión de la actividad física.	**CCL3** **STEM2** **STEM5** **CD4** **CPSAA2** **CPSAA4**	**1.1.** **1.2.** **1.3.** **1.5.**	Examen Teórico (Tipo test). Registro de control: Observación directa y registro en el cuaderno del profesor.
	U.P. 2. ¡ESPARTACOS! CONDICIÓN FÍSICA Y SUS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS II. CONDICIÓN FÍSICA Y SUS CAPACIDADES FÍSICAS RESULTANTES II.	B. Organización y gestión de la actividad física.	**CPSAA2** **CPSAA4** **CD4**	**1.6.** **2.1.** **2.3.**	Examen Teórico (Tipo test). Ficha pruebas CF (autoevaluación).
	U.P. 3. ¡RIUCO, RIUCO! ALIMENTACIÓN SALUDABLE II Y PRIMEROS AUXILIOS (PAS, RICE Y MANIOBRA DE HEIMBLICH). LECTURA ``EL FLATO´´.	A. Vida activa y saludable. B. Organización y gestión de la actividad física.	**CPSAA2** **CPSAA4**	**1.2.** **1.4.**	Examen Teórico (Tipo test). Tarea lectura. Ficha retos cooperativos.
	UP.4. ¡SALTA CONMIGO, DIGO SALTA! COMBA INDIVIDUAL.	B. Organización y gestión de la actividad física. C. Resolución de problemas en situaciones motrices.	**STEM2** **STEM5**	**2.2.**	Ficha de retos de comba. Registro de control.
2º TRIMESTRE	**U.P. 5. ¿CONOCES A CAROLINA MARÍN? DEPORTE DE RAQUETA BÁDMINTON.**	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CPSAA4** **CPSAA5** **CE2** **CE3**	**3.1.**	Rúbrica específica de Bádminton. Examen teórico (test). Registro de control.
	U.P. 6. ¿UNA PARTIDA DE TWINCON? PREDEPORTE ALTERNATIVO COLECTIVO TWINCON.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices.	**CPSAA4** **CPSAA5**	**3.3.**	Rúbrica específica Twincon. Examen teórico (test). Registro de control.
	U.P. 7. LOS JORDANS. DEPORTE COLECTIVO BALONCESTO.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CPSAA4** **CPSAA5**	**3.2.**	Rúbrica específica Baloncesto. Examen teórico (test). Registro de control.
	U.P. 8. TRADICCIONAL MOOD. JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES Y POPULARES DE CLM FUERZA Y PERSECUCIÓN.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CE2** **CE3**	**3.3.**	Registro de control. Trabajo ``Indaga los deportes tradicionales de tus antepasados y ponlos en práctica´´.

3º TRIMESTRE	**U. P. 9. CHICA, CHICO, BAILA CONMIGO. BAILES Y DANZAS. EXPRESIÓN CORPORAL. EMOCIONES Y SENTIMIENTOS. ACROBACIAS BÁSICAS.**	B. Organización y gestión de la actividad física. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. E. Manifestaciones de la cultura motriz.	**CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4**	**4.2. 4.3.**	Registro de Control. Ficha de coevaluación. Rúbrica específica exhibición de baile.
	U. P. 10. ¿DÓNDE ESTAMOS? ORIENTACIÓN II: JUEGOS DE PISTAS.	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	**STEM5 CC4 CE1 CE3**	**5.1 5.2**	Registro de control. Ficha de orientación. Examen teórico (test).
	U. P. 11. DEPORTES ALTERNATIVOS: DATCHBALL Y RINGO.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3**	**2.2. 3.2.**	Rúbricas específicas Datchball y Ringo. Registro de control. Examen teórico (test).

	3º ESO	SABERES BÁSICOS	COMPETENCIAS Y EVALUACIÓN		
			PERFIL DE SALIDA COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
1º TRIMESTRE	**U.P. 1. ¡START! PARTES DE LA SESIÓN DE EF. CALENTAMIENTO GENERAL Y VUELTA A LA CALMA. NIVEL III. CIRCUITOS DEPORTIVOS.**	A. Vida activa y saludable. B. Organización y gestión de la actividad física.	**CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4**	**1.1. 1.2. 1.3. 1.5.**	Registro de control: Observación directa y registro cuaderno del profesor. Examen teórico (test).
	U.P. 2. ¡BIENVENIDOS A ESPARTA! CONDICIÓN FÍSICA Y SUS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS III. CONDICIÓN FÍSICA Y SUS CAPACIDADES FÍSICAS RESULTANTES III.	B. Organización y gestión de la actividad física.	**CPSAA2 CPSAA4 CD4**	**1.6. 2.1. 2.3.**	Examen teórico (test). Pruebas de CF. Fichas (autoevaluación). Pruebas de CF (heteroevaluación).
	U.P. 3. ¡SOS! PRIMEROS AUXILIOS: DEA ó DESA, RCP, HEIMLICH E ICTUS. LECTURA ``LAS AGUJETAS´´.	A. Vida activa y saludable. B. Organización y gestión de la actividad física.	**CPSAA2 CPSAA4**	**1.4.**	Examen teórico (test). Tarea lectura.
	U.P. 4. ¡QUE NO PAREN LAS COMBAS! COMBA EN PAREJAS Y COLECTIVA III.	B. Organización y gestión de la actividad física. C. Resolución de problemas en situaciones motrices.	**CCL3 CPSAA2 CPSAA4**	**2.2.**	Ficha de consecución de saltos.

2º TRIMESTRE	**U.P. 5. FURBO. DEPORTE COLECTIVO FÚTBOL SALA III.**	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CPSAA4** **CPSAA5** **CE2** **CE3**	**3.1.** **3.2.**	Rúbrica específica de fútbol sala. Trabajo colectivo ``Sport Education´´. Examen teórico (test).
	U.P. 6. INTENSO, PERO NO TANTO. DEPORTE COLECTIVO RUGBY TAG.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CPSAA4** **CPSAA5**	**3.3.**	Rúbrica específica de Rugby Tag. Trabajo colectivo ``Sport Education´´. Examen teórico (test).
	U.P. 7. CHICAGO BULLS. DEPORTE COLECTIVO BALONCESTO III.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CPSAA4** **CPSAA5**	**3.2.**	Rúbrica específica de baloncesto. Trabajo colectivo ``Sport Education´´. Examen teórico (test).
	U.P. 8. EL LEGADO CONTINUA. JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES Y POPULARES DE CLM FUERZA Y CON BALÓN.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CE2** **CE3**	**2.2.**	Trabajo de indagación de juegos y deportes populares y tradicionales. Y puesta en práctica.

3º TRIMESTRE	**U. P. 9. BEYONCÉ SE NOS QUEDA CORTA. BAILES Y DANZAS. EXPRESIÓN CORPORAL. DRAMATIZACIÓN. ELABORACIÓN DE UN VIDEOCLIP CON COMBAS.**	B. Organización y gestión de la actividad física. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. E. Manifestaciones de la cultura motriz.	**CC2** **CC3** **CCEC1** **CCEC2** **CCEC3** **CCEC4**	**4.1.** **4.2.** **4.3.**	Registro de control de trabajo diario. Cuaderno profesor. Actividad (ficha) de coevaluación. Rúbrica específica Videoclip.
	U. P. 10. ¿PERDONA, TE UBICAS? ORIENTACIÓN: RECORRIDOS POR PAREJAS, MEDIDAS DE SEGURIDAD EN EL MEDIO NATURAL. PUESTA EN VALOR DEL PATRIMONIO CULTURAL DE LA LOCALIDAD (SERVICIO A LA COMUNIDAD).	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	**STEM5** **CC4** **CE1** **CE3**	**5.1** **5.2**	Registro de control de trabajo diario. Cuaderno profesor. Fichas de control de actividades. Examen teórico (test).
	U. P. 11. DEPORTES ALTERNATIVOS: BEÍSBOL, UNIHOCKEY Y DATCHBALL.	B. Organización y gestión de la actividad física. C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CC2** **CC3**	**2.2.** **3.2.**	Registro de control de trabajo diario. Cuaderno del profesor. Rúbrica específica deportes alternativos. Examen teórico (test).

	4º ESO	SABERES BÁSICOS	COMPETENCIAS Y EVALUACIÓN		
			PERFIL DE SALIDA COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
1º TRIMESTRE	**U.P. 1. ¡BIENVENIDOS! PARTES DE LA SESIÓN DE EF. CALENTAMIENTO GENERAL, ESPECÍFICO Y VUELTA A LA CALMA. NIVEL IV. CIRCUITOS DEPORTIVOS.**	A. Vida activa y saludable. B. Organización y gestión de la actividad física.	**CCL3** **STEM2** **STEM5** **CD4** **CPSAA2** **CPSAA4**	**1.1.** **1.2.** **1.3.** **1.5.**	Registro de control: Observación directa y registro cuaderno del profesor. Examen teórico (Tipo test).
	U.P. 2. ¡ESPARTA IS COMING! CONDICIÓN FÍSICA Y SUS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS IV. CONDICIÓN FÍSICA Y SUS CAPACIDADES FÍSICAS RESULTANTES IV. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO BÁSICOS.	B. Organización y gestión de la actividad física.	**CPSAA2** **CPSAA4** **CD4**	**1.6.** **2.1.** **2.3.**	Examen teórico (Tipo test). Pruebas de CF. Fichas (autoevaluación). Pruebas de CF (heteroevaluación).
	U.P. 3. ¡SOCORRO! PRIMEROS AUXILIOS: AGUJETAS, TIRONES, LESIONES DEPORTIVAS HABITUALES EN EF, RCP BÁSICA, DEA, PAS, RCP, ICTUS Y HEIMBLICH. LECTURA ``LAS AGUJETAS Y LOS MÚSCULOS Y SUS MITOS´´.	B. Organización y gestión de la actividad física.	**CPSAA2** **CPSAA4**	**1.4.**	Examen teórico (Tipo test). Ficha de retos cooperativos. Tarea de lectura. Registro de control.
	U.P. 4. ¡FIT BROS! MODALIDADES FITNESS: TONIFICACIÓN ORIENTADO AL CROSSFIT E HIGIENE POSTURAL.	B. Organización y gestión de la actividad física.	**CCL3** **CPSAA2** **CPSAA4**	**2.2.**	Ficha de consecución de ejercicios. Rúbrica para un Plan de entrenamiento de Crossfit. Examen teórico (Tipo test).
2º TRIMESTRE	**U.P. 5. FURBITO. DEPORTE COLECTIVO FÚTBOL SALA IV.**	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CPSAA4** **CPSAA5** **CE2** **CE3**	**3.1.** **3.2.**	Rúbrica específica de fútbol sala. Trabajo colectivo ``Sport Education´´. Examen teórico (Tipo test).
	U.P. 6. ¿NO ERA BALONVOLEA? DEPORTE COLECTIVO VOLEIBOL IV.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CPSAA4** **CPSAA5**	**3.3.**	Rúbrica específica de voleibol. Trabajo colectivo ``Sport Education´´. Examen teórico (Tipo test).
	U.P. 7. CAROLINA MARÍN. DEPORTE DE RAQUETA BÁDMINTON EN PAREJAS IV.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CPSAA4** **CPSAA5**	**3.2.**	Rúbrica específica de bádminton. Registro de control. Examen teórico (Tipo test).

3º TRIMESTRE	**U. P. 8. GERVASIO DEFFER Y SIMON BILES. ACROSPORT Y HABILIDADES GIMNÁSTICAS.**	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. E. Manifestaciones de la cultura motriz.	**CC2** **CC3** **CCEC1** **CCEC2** **CCEC3** **CCEC4**	**4.1.** **4.2.** **4.3.**	Registro de control de trabajo diario. Cuaderno profesor. Ficha de coevaluación. Rúbrica específica acrosport.
	U. P. 9. NATURAL LIVE. ORIENTACIÓN: ORGANIZACIÓN DE RECORRIDOS. CROQUIS DEL CENTRO. PUESTA EN VALOR DEL PATRIMONIO CULTURAL DE LA LOCALIDAD. HERRAMIENTAS DE GEOLOCALIZACIÓN. SENDERISMO.	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	**STEM5** **CC4** **CE1** **CE3**	**5.1** **5.2**	Registro de control de trabajo diario. Cuaderno profesor. Croquis del centro. Trabajo de organización de un recorrido. Examen teórico (Tipo test).
	U. P. 10. DEPORTES ALTERNATIVOS: RINGO.	B. Organización y gestión de la actividad física. C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CC2** **CC3**	**2.2.** **3.2.**	Registro de control de trabajo diario. Cuaderno del profesor. Rúbrica específica deportes Ringo. Examen teórico (Tipo test).

	1º BACHILLERATO	SABERES BÁSICOS	COMPETENCIAS Y EVALUACIÓN		
			PERFIL DE SALIDA COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
1º TRIMESTRE	**U.P. 1. ¡ARRANCAMOS MOTORES! PARTES DE LA SESIÓN DE EF. CALENTAMIENTO GENERAL, ESPECÍFICO Y VUELTA A LA CALMA. NIVEL V. CIRCUITOS DEPORTIVOS.**	A. Vida activa y saludable. B. Organización y gestión de la actividad física.	**STEM2** **STEM5** **CPSAA1.1** **CPSAA1.2** **CE3**	**1.1.** **1.2.** **1.4.**	Registro de control: Observación directa y registro cuaderno del profesor. Examen teórico (Tipo test).
	U.P. 2. ¡ESPARTA! CONDICIÓN FÍSICA Y SUS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS V. TEST DE AUTOEVALUACIÓN. CONDICIÓN FÍSICA Y SUS CAPACIDADES FÍSICAS RESULTANTES V. TEST DE AUTOEVALUACIÓN. LECTURA CARDIO O PESAS.	B. Organización y gestión de la actividad física.	**CPSAA1.2** **CPSAA4** **CD4** **CD1** **CE3** **CE2**	**2.1.** **2.3.** **1.5.**	Examen teórico (test). Pruebas de CF. Fichas (autoevaluación). Pruebas de CF (heteroevaluación).
	U.P. 3. ¡SOS! PRIMEROS AUXILIOS: AGUJETAS, TIRONES, LESIONES DEPORTIVAS HABITUALES EN EL DEPORTE EN GENERAL, RCP BÁSICA, DEA, PAS, RCP, ICTUS Y HEIMLICH. NUTRICIÓN DIETAS EQUILIBRADAS: TRASTORNOS ALIMENTICIOS.	A. Vida activa y saludable. B. Organización y gestión de la actividad física.	**CPSAA1.1** **CPSAA1.2**	**1.3.**	Examen teórico (Tipo test). Tarea lectura.
	U.P. 4. ¡FIT TIME! MODALIDADES FITNESS: CROSSFIT, TRABAJO DE CORE E HIGIENE POSTURAL. DISEÑO DE PLAN DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL.	B. Organización y gestión de la actividad física.	**CPSAA1.2** **CPSAA4**	**2.1.** **2.2.**	Ficha de consecución de ejercicios. Rúbrica Plan de Entrenamiento.

2º TRIMESTRE	**U.P. 5. DEPORTE COLECTIVO FÚTBOL SALA V. GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA. ORGANIZACIÓN DE COMPETICIONES, ARBITRAJE, ESPECTADOR, ANOTADOR…**	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CPSAA2 CPSAA5 CPSAA1.1 CCL5 CC3**	**3.3. 3.2.**	Rúbrica específica de Fútbol sala. Registro de control. Trabajo colectivo ``Sport Education´´. Examen teórico (Tipo test).
	U.P. 6. DEPORTE COLECTIVO BALONCESTO V. GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA. ORGANIZACIÓN DE COMPETICIONES, ARBITRAJE, ESPECTADOR, ANOTADOR…	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CPSAA2 CPSAA5 CPSAA1.1 CCL5 CC3**	**3.3.**	Rúbrica específica de Baloncesto. Registro de control. Trabajo colectivo ``Sport Education´´. Examen teórico (Tipo test).
	U.P. 7. DEPORTE COLECTIVO VOLEIBOL V. GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA. ORGANIZACIÓN DE COMPETICIONES, ARBITRAJE, ESPECTADOR, ANOTADOR…	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CPSAA2 CPSAA5 CPSAA1.1 CCL5 CC3**	**3.1.**	Rúbrica específica de Voleibol. Registro de control. Trabajo colectivo ``Sport Education´´. Examen teórico (Tipo test).
	U.P. 8. DEPORTE DE RAQUETA BÁDMINTON EN PAREJAS IV. GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA. ORGANIZACIÓN DE COMPETICIONES, ARBITRAJE, ESPECTADOR, ANOTADOR…	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CPSAA2 CPSAA5 CPSAA1.1 CCL5 CC3**	**3.2.**	Rúbrica específica de Bádminton. Registro de control. Examen teórico (Tipo test).

3º TRIMESTRE	**U. P. 9. ACROSPORT LIVE. ACROBACIAS Y BAILE MODERNO.**	B. Organización y gestión de la actividad física. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. E. Manifestaciones de la cultura motriz.	**CC1 CPSAA1.2 CCEC1 STEM5**	**4.1. 4.2.**	Registro de control de trabajo diario. Cuaderno profesor. Hoja de coevaluación. Rúbrica específica acrosport.
	U. P. 10. ¿BABY, HELLO? ORIENTACIÓN POR INDEPENDENCIA POSITIVA. ORGANIZACIÓN DE RECORRIDOS PARA OTROS NIVELES. CROQUIS DEL CENTRO Y LEYENDA. SENDERISMO URBANO CON MAPA. Y UTILIZACIÓN DE HERRAMIENTAS DIGITALES DE GEOLOCALIZACIÓN.	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	**STEM5 CC4 CE1 CPSAA1.2 CPSAA2**	**5.1 5.2**	Registro de control de trabajo diario. Cuaderno profesor. Croquis del centro. Trabajo de organización de un recorrido. Examen teórico (Tipo test).
	U. P. X. DEPORTES ALTERNATIVO: DATCHBALL V. • **ACTIVIDAD PREVISTA DURANTE EL PERIODO DE TIEMPO COMPRENDIDO ENTRE LA EVALUACIÓN FINAL ORDINARIA Y LA EVALUACIÓN FINAL EXTRAORDINARIA DEL ALUMNADO DE 1º DE BACHIILERATO CON LA MATERIA APROBADA. JUNTO CON LA LECTURA E INFORMACIÓN DE PROFESIONES VINCULADAS A LA AFYD: PROFESIONES RELEVANTES.** • **EL ALUMNADO QUE NO HAYA SUPERADO ALGÚN CRITERIO DE EVALUACIÓN DEBERÁ DE REALIZAR LA PRUEBA QUE LE CORRESPONDA AL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN NO SUPERADO.**	B. Organización y gestión de la actividad física. C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	**CPSAA2 CPSAA5**	**2.2. 3.2.**	Registro de control.

5. RELACIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y SABERES BÁSICOS

COMPETENCIA ESPECÍFICA 1º ESO/1ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico delos modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de basecientífica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y asímejorar la calidad de vida.	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4	1.1.Establecer y organizar secuencias sencillas de AF orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	A. Vida activa y saludable. Salud física: Tasta mínima de AF diaria y semanal. Alimentación Saludable. Educación postural: técnicas básicas de relajación. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Salud social: Efectos sobre la salud de malos hábitos. Estereotipos corporales. Salud mental: Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motorices. La AF como fuente de disfrute. B. Organización y gestión de la AF. Elección de la práctica física: respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Juegos de estrategia y práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de AF y deporte. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de AF. Planificación y autorregulación de proyectos motores: Herramientas digitales para la gestión de AF. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo. Actuaciones ante accidentes durante la práctica de AF. Conducta PAS. Protocolo 112.
		1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	
		1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situacionesde riesgo para actuar preventivamente.	
		1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de PAUX.	
		1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su preproducción.	
		1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la de la AFYD.	

COMPETENCIA ESPECÍFICA 1º ESO/1ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
2. Adaptar, con progresiva autonomía las CF, perceptivo-motricesy coordinativas y las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas AF funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	CE2 CE3 CPSAA4 CPSAA5	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativa, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	A. Vida activa y saludable. Salud física: Tasta mínima de AF diaria y semanal. Alimentación Saludable. Educación postural: técnicas básicas de relajación. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Salud social: Efectos sobre la salud de malos hábitos. Estereotipos corporales. Salud mental: Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motorices. La AF como fuente de disfrute. B. Organización y gestión de la AF.

		2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	Elección de la práctica física: respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Juegos de estrategia y práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de AF y deporte. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de AF. Planificación y autorregulación de proyectos motores: Herramientas digitales para la gestión de AF. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo. Actuaciones ante accidentes durante la práctica de AF. Conducta PAS. Protocolo 112.
		2.3. Evidenciar el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	

COMPETENCIA ESPECÍFICA 1º ESO/2ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3	3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas para optimizar los recursos motrices del grupo de cara ala resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individual como en grupo. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Gestión emocional: el estrés situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contexto físico-deportivos. Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Identificación y rechazo de conductas contrarias en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género o racistas).
		3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	
		3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un comportamiento activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 1º ESO/3ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4	4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	E. Manifestaciones de la cultura motriz. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultura. Los juegos y danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla – La Mancha (seguidilla manchega). Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad.
		4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	
		4.3. Participar activamente en la creación y representaciones de composiciones de expresión corporal individuales, colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 1º ESO/3ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la AFyD, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	STEM5 CC4 CE1 CE3	5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos. Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla – La Mancha mediante pruebas de orientación y descubrimiento: rally fotográfico. Aproximación a herramientas digitales. (QR). Consumo responsable y cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de AF en entornos naturales y urbanos.
		5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 2º ESO/1ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico delos modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de basecientífica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y asímejorar la calidad de vida.	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4	1.1.Establecer y organizar secuencias sencillas de AF orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	A. Vida activa y saludable. Salud física: tasa mínima de AF diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La AF como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la AF derivadas de ideas preconcedidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de AF y deporte. B. Organización y gestión de la AF. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de AF. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de AFyD. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para
		1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	
		1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situacionesde riesgo para actuar preventivamente.	
		1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de PAUX.	
		1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su preproducción.	
		1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la de la AFYD.	

			reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la AF. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en las AF dentro y fuera del centro escolar. Actuaciones ante accidentes durante la práctica de AF. Conductas PAS, Protocolo 112. Soporte vital básico. Normas RICE.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 2º ESO/1ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
2. Adaptar, con progresiva autonomía las CF, perceptivo-motricesy coordinativas y las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas AF funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	CE2 CE3 CPSAA4 CPSAA5	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativa, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	A. Vida activa y saludable. Salud física: tasa mínima de AF diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La AF como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la AF derivadas de ideas preconcedidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de AF y deporte. B. Organización y gestión de la AF. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales
		2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	
		2.3. Evidenciar el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	

			mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de AF. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de AFyD. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la AF. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en las AF dentro y fuera del centro escolar. Actuaciones ante accidentes durante la práctica de AF. Conductas PAS, Protocolo 112. Soporte vital básico. Normas RICE.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 2º ESO/2ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3	3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos, coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones,
		3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	
		3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un comportamiento activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	

			indicios y manifestación. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 2º ESO/3ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4	4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	E. Manifestaciones de la cultura motriz. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en CLM, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros. Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia. Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.). Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.
		4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	
		4.3. Participar activamente en la creación y representaciones de composiciones de expresión corporal individuales, colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 2º ESO/3ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACÓN	SABERES BÁSICOS
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la AFyD, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	STEM5 CC4 CE1 CE3	5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras). La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras). Aproximación al patrimonio histórico y cultural de CLM mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: rally fotográfico u otras. Iniciación en diversas AFD de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora. Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. Cuidado del entorno próximo, durante la práctica física en entornos naturales y urbanos.
		5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 3º ESO/1ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico delos modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de basecientífica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y asímejorar la calidad de vida.	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4	1.1. Planificar y autorregular la práctica de la AF orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	A. Vida activa y saludable. Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación del entrenamiento. Alimentación saludable. Educación postural: estiramientos ante dolores musculares. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas. Salud social: riesgos y condicionantes éticos del dopaje. Salud mental: presiones de la competición. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). B. Organización y gestión de la AF. Elección de la práctica física: finalidades de la AFyD en función del contexto, actividad y compañeros/as de realización.
		1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	
		1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después	

		de la práctica de AF, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	Deportes individuales. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Valores cooperativos. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento del material deportivo. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de la práctica de AF. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Prevención de accidentes en prácticas motrices: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la AF. Actuaciones ante accidentes durante la práctica de AF. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo (RCP).
		1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medias específicas de PAUX.	
		1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	
		1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la AFYD.	

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 3º ESO/1ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
2. Adaptar, con progresiva autonomía las CF, perceptivo-motricesy coordinativas y las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas AF funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	CE2 CE3 CPSAA4 CPSAA5	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativa, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	A. Vida activa y saludable. Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación del entrenamiento. Alimentación saludable. Educación postural: estiramientos ante dolores musculares. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas. Salud social: riesgos y condicionantes éticos del dopaje. Salud mental: presiones de la competición. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). B. Organización y gestión de la AF. Elección de la práctica física: finalidades de la AFyD en función del contexto, actividad y compañeros/as de realización. Deportes individuales. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Valores cooperativos. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento del material deportivo. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de la práctica de AF. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los
		2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	
		2.3. Evidenciar el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	

			integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Prevención de accidentes en prácticas motrices: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la AF. Actuaciones ante accidentes durante la práctica de AF. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo (RCP).

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 3º ESO/2ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3	3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir roles de público, participante u otros.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de acierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal. Capacidades condicionales: desarrollo de capacidades físicas básicas. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en las AFD: corrección de errores comunes. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la AF autónoma y saludable en el espacio público. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. Respeto a las reglas: juego limpio. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).
		3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	
		3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya se de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 3º ESO/3ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4	4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	E. Manifestaciones de la cultura motriz. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos artísticos-expresivos. Deporte y perspectiva de género: igualdad en el acceso al deporte. Estereotipos de competencia motriz percibida según género, edad u otra característica.
		4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físicodeportivo.	
		4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeros u otros miembros de la comunidad.	

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 3º ESO/3ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la AFyD, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	STEM5 CC4 CE1 CE3	5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Normas de uso: respeto en las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail. Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, en el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.
		5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	

			Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de AF. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 4º ESO/1ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico delos modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de basecientífica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y asímejorar la calidad de vida.	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4	1.1. Planificar y autorregular la práctica de la AF orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	A. Vida activa y saludable. Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación del entrenamiento y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica). Alimentos no saludables y similares. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía de actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Nueva pirámide alimentaria. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la AF. Salud social: suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos del dopaje. Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas. B. Organización y gestión de la AF. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la AFyD en función del contexto, actividad y compañeros/as de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: Trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, gouback, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto
		1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	
		1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de AF, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	
		1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medias específicas de PAUX.	
		1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	
		1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la AFYD.	

			con la adquisición de valores cooperativos. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación del material deportivo. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de la práctica de AF. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la AF. Prevención de accidentes en prácticas motrices: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la AF. Actuaciones ante accidentes durante la práctica de AF. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo (RCP). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 4º ESO/1ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
2. Adaptar, con progresiva autonomía las CF, perceptivo-motricesy coordinativas y las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas AF funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	CE2 CE3 CPSAA4 CPSAA5	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativa, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	A. Vida activa y saludable. Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación del entrenamiento y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no salubales, fraudulentas o sin base científica). Alimentos no saludables y similares. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía de actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Nueva pirámide alimentaria. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la AF. Salud social: suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos del dopaje. Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas. B. Organización y gestión de la AF.
		2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	
		2.3. Evidenciar el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	

			Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la AFyD en función del contexto, actividad y compañeros/as de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: Trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, gouback, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación del material deportivo. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de la práctica de AF. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la AF. Prevención de accidentes en prácticas motrices: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la AF. Actuaciones ante accidentes durante la práctica de AF. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo (RCP). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 4º ESO/2ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3	3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir roles de público, participante u otros.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de acierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de
		3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar	

		el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en fusión de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. Capacidades condicionales: desarrollo de capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en las AFD: profundización, identificación y corrección de errores. Sistemas de entrenamiento. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la AF autónoma y saludable en el espacio público y vial. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y AF. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
		3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya se de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 4º ESO/3ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4	4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	E. Manifestaciones de la cultura motriz. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos artísticos-expresivos. Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de

		4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físicodeportivo.	género. igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según género, edad u otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad del deporte. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.
		4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeros u otros miembros de la comunidad.	

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 4º ESO/3ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la AFyD, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	STEM5 CC4 CE1 CE3	5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Normas de uso: respeto en las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). Aproximación al patrimonio histórico y cultural de CLM, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medias colectivas de seguridad. Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o raid de multiaventura. Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, en el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de AF. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.
		5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 1º BACHILLEARTO/1ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.	STEM2 STEM5 CD1 CD4 CPSAA1.1 CPSAA1.2 CE3	1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica, de manera autónoma, un programa personal de AF dirigido a la mejora o al almacenamiento 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.	A. Vida activa y saludable. <u>Salud física:</u> programa personal de actividad física (atendiendo a la 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 AF. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbopélvica) para entrenamiento de fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. <u>Salud social:</u> prácticas de AF que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Práctica 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. <u>Salud mental:</u> técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. B. Organización y gestión de la AF. <u>Gestión de las medias relacionadas con la planificación de la AFyD,</u> como el tipo de deporte, los juegos y deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades similares. <u>Selección responsable y sostenible del material deportivo.</u> Análisis crítico de estrategias publicitarias. <u>Hábitos higiénicos.</u> Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándonos a los rasgos de las prácticas físicas. <u>Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles</u> (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la AF.
		1.2. Incorporar, de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene, durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.	
		1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la AF, así como para la aplicación de PAUX, ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.	
		1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociades al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.	
		1.5. Emplear, de manera autónoma, aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.	

			Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la AF. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en AF. Medias colectivas de seguridad. Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar y 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 kit de asistencia (botiquín). Protocolos ante alertas escolares.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 1º BACHILLEARTO/1ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mimas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actividades de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	CPSAA1.2 CPSAA4 CE2 CE3	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo y colaborativo, gestionando automáticamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretenden alcanzar.	A. Vida activa y saludable. Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a la 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 AF. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbopélvica) para entrenamiento de fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Salud social: prácticas de AF que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Práctica 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. B. Organización y gestión de la AF.
		2.2. Solucionar, de forma autónoma, situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en contextos deportivos o reactivos con fluidez, precisión y control, aplicando, de manera automática, procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	
		2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.	

			Gestión de las medias relacionadas con la planificación de la AFyD, como el tipo de deporte, los juegos y deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades similares. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándonos a los rasgos de las prácticas físicas. Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la AF. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la AF. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en AF. Medias colectivas de seguridad. Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar y 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 kit de asistencia (botiquín). Protocolos ante alertas escolares.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 1º BACHILLEARTO/2ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.	CCL5 CPSAA1.1 CPSAA2 CPSAA5 CC3	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.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de los 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 procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Plan deportivo: Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas. Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones
		3.2. Cooperar o colaborar, mostrando iniciativa, durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.	

		3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, además de posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.	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. Sistema 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. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historia 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, vinculadas tanto con aspectos económicos (sostenibilidad financiera, contratos, ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares). Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas).

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 1º BACHILLEARTO/3ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.	STEM5 CPSAA1.1 CC1 CCEC1	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.	E. Manifestaciones de la cultura motriz. 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 estética o artístico-expresiva. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. Deporte y perspectiva de género. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito
		4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas, con o sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación	

		escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 1º BACHILLEARTO/3ª EV.	PERFILES DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
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 AF 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.	STEAM5 CPSAA1.2 CPSAA2 CC4 CE1	5.1. Promover y participar en AFD en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	F. Interacción eficiente y sostenible con el 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 natural y urbano para la práctica de AF: equipamientos, usos y necesidades. Aproximación al patrimonio histórico y cultural de CLM, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares). Diseño y creación de propuestas educativas, a través de los recursos físico-deportivos en el medio natural adquiridos en los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que nos rodea. Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y 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 la AF. 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 AF en el medio natural y urbano.
		5.2. Practicar y organizar AFD 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.	

6. EVALUACIÓN

La evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje se realizará a lo largo de todo el curso académico, de manera continuada y diferenciada. Desarrollándose los siguientes tipos de evaluación:

- **Inicial.** A través de la cual se conocerán y valorarán los conocimientos previos del alumnado, lo que ayudará a adaptar la programación en función de las necesidades del grupo. Se llevará a cabo al principio de curso, inserta en la primera Unidad de Programación a trabajar.
- **Proceso.** A través de distintos procedimientos e instrumentos, para conocer y valorar el trabajo del alumnado y el grado en el que este alcanza los objetivos previstos.
- **Formativa.** El docente empleará los instrumentos de evaluación necesarios para que los alumnos puedan detectar sus carencias, reportándoles la información y promoviendo el feedback.
- **Integradora.** El proceso de evaluación se compartirá por parte del conjunto de profesores de las distintas materias del grupo coordinados por el tutor.
- **Final.** Se realizará una vez cursadas todas las Unidades de Programación, y servirá para conocer y valorar los resultados finales del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- **Autoevaluación y coevaluación.** Haciendo partícipes a los alumnos en el proceso evaluador. Se hará efectiva a través de las actividades, trabajos, proyectos y pruebas que se realizarán a lo largo del curso y que se integrarán en las diferentes situaciones de aprendizaje que se definan.

La celebración de las cuatro sesiones de evaluación previstas para el presente curso serán los siguientes días:

- ✓ **Evaluación inicial:** 27 y 28 de septiembre.
- ✓ **Primera evaluación:** 19 y 20 de diciembre.
- ✓ **Segunda evaluación:** 19 y 20 de marzo.
- ✓ **Evaluación final**: 19 y 20 de junio.

  Antes de la evaluación final, se pondrán en marcha los mecanismos necesarios de refuerzo y recuperación que sean necesarios. El alumnado deberá de realizar las pruebas no superadas a los instrumentos de evaluación asignados.

6.1. Evaluación competencias clave

Se cumplirá con la evaluación de las Competencias Clave a través de la evaluación de los Perfiles de Salida, ponderados según el peso asignado a la Competencia Específica (veáse en el punto 5. Tablas de Relación de los Criterios de Evaluación con las Competencias Específicas y los Saberes básicos.

6.2. Instrumentos de evaluación

Los instrumentos que han de medir los aprendizajes de los alumnos deberán cumplir unas normas básicas:

a) Deben ser **útiles**, esto es, han de servir para medir exactamente aquello que se pretende medir: lo que un alumno sabe, hace o cómo actúa.

b) Han de ser **viables**, su utilización no ha de entrañar un esfuerzo extraordinario o imposible de alcanzar.

c) Deben contemplar las distintas **características del alumnado**, adaptándose a ellos.

En Educación física podemos hablar fundamentalmente de **dos tipos de procedimientos de evaluación** como lo son los de experimentación (medidas más objetivas) y observación (medidas más subjetivas).

- **Procedimientos de experimentación:** resultan de la evaluación objetiva mediante la realización de pruebas o test para medir resultados, por lo que el juicio del profesor no puede alterar los resultados. Estas pruebas serán iguales para todos los alumnos que en todo momento serán conscientes de que están siendo evaluados. Habrá control del tiempo y el lugar Se relaciona con los siguientes instrumentos:

- ✓ Pruebas de ejecución y test.
- ✓ Pruebas escritas (a desarrollar, tipo test, preguntas cortas…)
- ✓ Pruebas orales.
- ✓ Entrevista.
- ✓ Pruebas de evocación (a partir de un recuerdo: pruebas de verdadero o falso, lluvia de ideas…) serán muy útiles en los pequeños debates que llevaremos en sesiones concretas como la de nutrición o cuando surja por las necesidades concretas de algún grupo.
- ✓ Portfolio: recopilación por parte del alumno de evidencias y materiales que buscan explicar y reflexionar sobre el proceso de enseñanza y el rendimiento final.

- **Procedimientos de observación:** Derivan de la evaluación subjetiva, que depende mayoritariamente del juicio del profesor y de su experiencia personal, por lo que podría verse influenciada por factores emocionales. Se caracterizan en basarse en la observación de la conducta, tratan de valorar el comportamiento, por lo general no se controla el tiempo y las situaciones no tienen que ser las mismas los alumnos no siendo conscientes de ser evaluados.

- ✓ Registro anecdótico.
- ✓ Observación directa.
- ✓ Listas de control.
- ✓ Escalas o rúbricas. Que utilizaremos a lo largo de la mayoría de las unidades de programación.
- ✓ Instrumentos mixtos formados por varios (fichas).

Cabe destacar que se llevarán a cabo adaptaciones en los instrumentos de evaluación siempre que sea necesario y en función de cada caso para atender de manera correcta a la diversidad del alumnado. Como por ejemplo aumentar el porcentaje de la parte teórica y actitudinal o complementar con otro tipo de trabajo, para conseguir la nota de un lesionado que está impedido para realizar las actividades prácticas.

Tal y como hemos descrito antes en los instrumentos de evaluación, ésta se hará desde varias vías.

- ❖ Exámenes prácticos.
- ❖ Examen teórico. (Del que cabe señalar que se realizará 1 por trimestre y que el alumnado deberá **superar como mínimo con un 4** para poder aprobar la materia, y que este ejercicio haga media con el resto de actividades prácticas).

- Trabajo en clase.
- Tareas.
- Rúbricas.
- Listas de control.
- Registros anecdotarios (observación directa).
- Fichas de coevaluación y autoevaluación.

6.3. Evaluación interna

La evaluación del proceso de enseñanza será continúa y se apoyará en la propia observación y reflexión sobre la labor realizada, en conversaciones con el resto del profesorado del departamento, en la valoración anónima por parte del alumnado, 2 con la finalidad de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje a lo largo del curso e introducir las medidas y adaptaciones a la programación necesarias, así como evaluar el proceso de cara a siguientes cursos académicos. Para ello, se han establecido las siguientes **dimensiones** junto con sus **indicadores** de logro para evaluar el proceso de enseñanza aprendizaje:

✓ **Programación (Agente evaluador: departamento de Educación Física).**
- La distribución de contenidos es coherente en cuanto al curso, características del alumnado, entorno del centro y condiciones meteorológicas.
- Se ha consultado y anotado las modificaciones oportunas de la programación didáctica a lo largo del curso escolar.
- Se ha cumplido lo establecido en la programación didáctica.
- Se han desarrollado de todas o la mayoría de las actividades complementarias y extraescolares previstas.

✓ **Metodología (Agente evaluador: profesorado de Educación Física).**
- Se ha utilizado metodología variada en función de las necesidades del alumnado (metodologías activas, aprendizaje autónomo y cooperativo) y de los contenidos de trabajo.
- La metodología de trabajo incluye el uso de TIC en varios momentos del curso escolar.
- La metodología utilizada favorece el buen clima y ambiente de clase.

✓ **Evaluación (Agente evaluador: profesorado de Educación Física).**
- Se da a conocer a principio de curso los objetivos, instrumentos de evaluación y criterios de aprendizaje evaluables.
- Se utilizan instrumentos de evaluación variados.
- Se da la posibilidad de la autoevaluación y la coevaluación en las diferentes unidades de programación.

✓ **Profesorado de Educación Física (Agentes evaluadores: alumnado y familias).**
- Se realizan reuniones todas las semanas o puntuales si la ocasión lo requiere, para tratar temas de interés.
- Los docentes que comparten un mismo nivel educativo se coordinan para el desarrollo de sus contenidos.

✓ **Atención a la diversidad (Agente evaluador: profesorado de Educación Física).**
- Se adaptan las actividades a las características y necesidades del alumnado.
- Se tiene en cuenta la diversidad a la hora de realizar las agrupaciones pertinentes.
- Las actividades propuestas suelen estar en progresión de dificultad y permiten la accesibilidad al conjunto de alumnos.

Todos estos indicadores serán valorados en una escala de 0 al 2, siendo aquellos con una valoración de 1 o menos, objeto de reflexión y mejora por parte de los componentes del Departamento de Educación Física.

6.4. Criterios de calificación y promoción

La finalidad de la evaluación consiste en comprobar el grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa y, con independencia del instrumento de evaluación utilizado en cada caso, los referentes para comprobar el grado de adquisición de las competencias clave y el grado de logro de los objetivos de la etapa serán los criterios de evaluación**.** A cada uno de estos criterios de evaluación le hemos asignado un porcentaje (peso), de manera que la suma de todos sea el 100%. Cabe destacar, que previamente se han ponderado cada una de las 5 competencias específicas (con una suma total del 100%), correspondiéndose dicha operación con la ponderación de los criterios de evaluación.

La calificación en cada evaluación será, por tanto, la media ponderada de las calificaciones obtenidas en cada bloque de criterios de evaluación abordados en la misma, a través de los resultados obtenidos después de aplicar los diferentes instrumentos de evaluación. Para aprobar, la nota debe ser como mínimo de 5.

Después de cada evaluación se planificarán distintos mecanismos de recuperación para los alumnos que no hayan superado la materia. Además, antes de la evaluación final, se realizará una última recuperación para los alumnos que no hayan superado alguna evaluación de la materia, que contemplará distintos mecanismos para que cada alumno pueda mejorar las carencias de la materia, teniendo que reforzar únicamente las competencias específicas y criterios de evaluación no superados. La evaluación trimestral de un alumno podrá posponerse por causa mayor justificada (enfermedad grave, etc.) para no perjudicar su media académica.

6.5. Criterios de recuperación

En cuanto a los criterios de recuperación, el alumno que no haya superado alguno o algunos de los criterios valorados deberá de realizar las pruebas necesarias correspondientes a los instrumentos de evaluación no superados, de modo que:

a) Deberá reforzar los saberes básicos que no haya conseguido y las competencias específicas en las que no haya logrado el nivel adecuado.
b) Deberá mejorar el grado de consecución de los objetivos.
c) Deberá mejorar su participación en clase, su saber estar o el respeto hacia los compañeros, si no han sido los adecuados.

De esta manera, no puede haber un único mecanismo de recuperación, pues este se ajustará ala realidad de los alumnos en cada evaluación. El profesor acordará con sus alumnos el momento más adecuado para la realización de las actividades necesarias, que siempre contemplarán las distintas características de cada alumno para adaptarse a su aprendizaje de la mejor manera. Los alumnos que tengan pendiente de recuperación alguna evaluación anterior, recibirán actividades extra de refuerzo, que serán motivadoras, significativas y adaptadas al modo de aprendizaje de cada alumno, y que deben ayudarle a alcanzar los objetivos.

6.6. Alumnos con la materia pendiente del curso anterior

Aquellos alumnos que tengan pendiente la materia del curso anterior, tendrán que realizar un Plan de Trabajo para la recuperación de la materia. En este plan de trabajo

contemplará la realización de dos trabajos a lo largo del curso (convocatoria de enero y convocatoria de abril) con los contenidos que el departamento estime. Estas pruebas y actividades harán media entre ellas para el resultado final de la asignatura. Si tras estas convocatorias no se aprueba la asignatura pendiente, este alumnado podrá presentarse en las pruebas extraordinarias. Si el alumno supera la materia del curso actual, aprobará la materia de cursos anteriores.

El Plan de Trabajo se entregará tanto a los alumnos como a sus familias. En el caso de los alumnos, se enviará el plan de trabajo por la plataforma EducamosCLM y también se entregará impreso en mano. A las familias se les enviará el plan de trabajo por la plataforma EdcuamosCLM. El Plan de Trabajo incluirá un seguimiento de los progresos del alumno. Si el alumno supera la materia del curso actual, aprobará la materia de cursos anteriores.

6.7. Medidas para el alumnado repetidor o en riesgo

Las medidas de evaluación para el alumnado repetidor o en riesgo de ello, se centrarán en la evaluación de los criterios de evaluación mínimos para la superación de la materia, si esto fuera necesario.

7. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS, DIDÁCTICAS Y ORGANIZATIVAS

Las orientaciones metodológicas son las bases teóricas y científicas sobre las que nos sustentamos nuestra acción docente.

Desde el Departamento de Educación Física, se considerarán una serie de principios psicopedagógicos y didácticos para la planificación y el desarrollo denuestra programación:

- **Construcción de aprendizajes significativos**: las tareas planteadas procurarán relacionar los conocimientos previos de los alumnos y la nueva información que se enseña.
- **Participación activa del alumnado**: el alumnado debe sentirse protagonista del proceso educativo y sentirse responsable de los resultados que obtiene, desarrollando aprendizajes de forma cada vez más autónoma y autosuficiente.
- **Partir del nivel de desarrollo del alumno y de sus conocimientos previos**: hay que planificar en función de las posibilidades reales de los alumnos, para que puedan alcanzar al máximo el desarrollo de sus capacidades y habilidades físicas, consiguiendo así, que los alumnos y alumnas se desenvuelvan lo mejor posible en las diferentes situaciones motrices de la vida cotidiana.
- **Relaciones sociales satisfactorias**: es necesario contribuir al establecimiento de un clima de aceptación mutua y de cooperaciónimpulsando las relaciones entre iguales proporcionando pautas que permitan la confrontación y modificación de puntos de vista, la coordinación de intereses, la toma de decisiones, la organización degrupos de trabajo, la distribución de responsabilidades y tareas, la ayuda mutua y la superación de conflictos mediante el diálogo, superando con ello toda forma de discriminación**.**
- **Interdisciplinariedad:** la coordinación entre el profesorado que interviene en un mismo grupo de alumnos es imprescindible para garantizar la coherencia y continuidad del proceso educativo, así como establecer vías de comunicación y la participación necesaria para favorecer la implicación activa de las familias.

- **Actividad física lúdica:** en la mayoría de las ocasiones se procurará que las actividades de enseñanza-aprendizaje tengan un carácter lúdico, y en otras se exigirá un mayor grado de esfuerzo, pero, en ambos casos, deberán de ser motivadoras y gratificantes.
- **Evaluación:** la información que suministra la evaluación debe servir como punto de referencia para la actuación pedagógica, pues la finalidad principal será la adecuación del proceso de enseñanza al progreso real de aprendizaje de los alumnos.

7.1. Técnicas, estilos y estrategias de enseñanza

Siguiendo lo establecido por Delgado Noguera (1991), en lo que se refiere a las **técnicas de enseñanza**, sabemos que son la forma más efectiva de presentar y comunicar el contenido de enseñanza. Hay dos tipos:

- La **Instrucción Directa**, mediante la cual se espera que el alumno se forme un modelo de actuación lo más ajustado posible al modelo a reproducir. Está técnica se utilizará con más ahínco en varias de las unidades didácticas (sobre todo, de aprendizaje de deportes ya que, se intentará que el alumno alcance diferentes modelos técnicos de movimiento.
- La **Indagación**, que consiste en la proposición de problemas para que el alumno busque soluciones. Dicha técnica también será muy utilizada en las unidades didácticas a trabajar, para fomentar el espíritu crítico y emprendedor del alumnado.

Durante el desarrollo de las técnicas de enseñanza mencionadas, será necesario, realizar de forma progresiva el paso de la utilización de una técnica a otra (de la instrucción directa a la indagación), para que no se genere rechazo por parte del alumnado y se vaya acostumbrando a la nueva forma detrabajo.

Los **estilos de enseñanza**, van ligados a las técnicas de enseñanza y se centran en la forma que tiene el profesor de interaccionar con los alumnos. Cabe destacar que estos estarán directamente relacionados con los objetivos que se pretendan alcanzar. Basándonos, como guía en la clasificación realizada por Muska Mosston (1982), tenemos los siguientes estilos de enseñanza:

- **Modificación del mando directo:** mediante la que se conseguirá un mayor control y organización de los alumnos.
- **Asignación de tareas:** se otorgará al alumnado la responsabilidad de su propio trabajo, adaptándolo a su nivel de aprendizaje.
- **Enseñanza recíproca:** participación activa del alumnado, generalmente en parejas, en la que un alumno adquiere un rol de ejecutor y el otro será el observador y corrector sobre la ejecución motriz de su pareja, favoreciendo las relaciones afectivas entre ellos.
- **Microenseñanza**: el alumnado con conocimientos sobre baloncesto y fútbol sala.
- **Descubrimiento guiado**: los alumnos investigarán acerca una incógnita, fomentando su curiosidad, descubriendo pistas y tomando sus propias decisiones.
- **Resolución de problemas**: favorecerá el proceso de autonomía del alumno ya que él mismo busca la solución motriz.

Como consecuencia de la aceleración del cambio social y a la inclusión de las nuevas tecnologías (Murillo, 2007), la educación está demandando cambios a la hora de impartir las clases. Por ello, también se llevarán a cabo, la utilización de metodologías activas, según (Blázquez, 2017). Dichas

metodologías se basan en una enseñanza bidireccional, que busca que el alumnado sea partícipe de su propio aprendizaje, pasando el profesor a un segundo plano, actuando como un mero guía de aprendizaje, otorgándole al alumnado una participación totalmente activa en el desarrollo de las clases. En nuestra programación se tendrán en cuenta las siguientes:

- **Aprendizaje cooperativo (APC):** busca desarrollar habilidades sociales, resolver problemas, tomar iniciativas, adecuar objetivos a los intereses de los alumnos y planificar actividades grupales.
- **Aprendizaje basado en problemas (ABP):** utiliza un reto inicial (planteado tanto por el profesorado, como por el alumnado o ambos), relacionado con el mundo real con el fin de adquirir habilidades necesarias para resolver los problemas cotidianos. Vinculado al currículo, programado y sistematizado. Las actividades van encaminadas a la consecución de un producto final. Debe dar respuesta al reto planteado al principio (Larmer y Ross, 2009).
- **Flipped Classroom (Clase invertida):** su estructura es la siguiente; lo que solía ser la explicación – demostración se realiza en un contexto no escolar, vía vídeo su otro material audiovisual que ha sido creado o seleccionado por el profesorado. Esta información se puede compartir a través de plataformas o entornos de aprendizaje con el alumnado.
- **Role-playing** (simulación): se basa en la interpretación de papeles supone una oportunidad para que el alumno pueda representar situaciones concretas de la vida real, interpretando y actuando bajo el papel previamente asignado.
- **Aprendizaje servicio:** método mediante el cual los alumnos aprenden y se desarrollan a través de la participación en un servicio a la comunidad y se dirige a satisfacer las necesidades de ésta. Propone aprender contenidos académicos a la vea que se presta un servicio necesario a la comunidad.

7.2. Organización del tiempo, espacio y agrupamientos

La organización del tiempo en las clases de Educación Física será la siguiente: recogida del alumnado en su aula y explicación del objetivo de la sesión. Bajada a la pista polideportiva: realización del calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Aseo del alumnado e higiene personal con recambio de camiseta.

Los espacios a utilizar serán: el aula, pabellón polideportivo del instituto y municipal y pistas exteriores polideportivas del instituto.

Los agrupamientos del alumnado en las clases de Educación Física serán muy variados, bien por afinidad, por mandato del profesor, por equipos determinados por capitán o aleatorios.

7.3. Diseño Universal del Aprendizaje (DUA)

El Diseño Universal para el Aprendizaje es un modelo que combina una mirada y enfoque inclusivo de la enseñanza con propuestas para su aplicación en la práctica. Propone tres principios metodológicos: proporcionar múltiples formas de implicación, múltiples formas de representación de la información y múltiples formas de acción y expresión del aprendizaje. El DUA parte de la diversidad desde el comienzo de la planificación didáctica y trata de lograr que todo el alumnado tenga oportunidades para aprender. Facilita a los docentes un marco para enriquecer y flexibilizar el diseño del currículo, reducir las posibles

barreras y proporcionar oportunidades de aprendizaje a todos los estudiantes. En la materia de Educación Física, se seguirán los siguientes principios metodológicos DUA:

1. *Formas de representación de la información:*
   - Ofrecer alternativas para la información visual: fichas con dibujos de los ejercicios a realizar, vídeos, tablas, demostraciones de la tarea a realizar por algún compañero/a.
   - Ilustrar a través de múltiples medios: presentar los saberes básicos en una forma de representación simbólica (ilustraciones, tablas, movimiento, vídeos, fotografías, etc.).
2. *Formas de acción y expresión del aprendizaje:*
   - Usar múltiples medios para la comunicación: expresión corporal, tipos de movimientos, materiales, pictogramas. Herramientas web interactivas.
   - Hacer preguntas para guiar el autocontrol y la reflexión, mostrar representaciones del progreso, proporcionar modelos de estrategias de autoevaluación y coevaluación.
3. *Formas de implicación:*
   - Crear un clima de aceptación y apoyo.
   - Crear grupos de aprendizaje cooperativo, proporcionar indicadores que guíen a los alumnos sobre cuándo y cómo pedir ayuda a sus compañeros o profesores, crear expectativas para el trabajo grupal.
   - Crear un clima motivador, a través de la realización de actividades activas y el uso de nuevas metodologías, como la gamificación o el aprendizaje cooperativo.

7.4. Situaciones de aprendizaje

La metodología de la materia se basará en el desarrollo de diferentes situaciones de aprendizaje, que reconocerán al alumnado, permitiéndoles construir como agente de su propio aprendizaje y partirán de los centros de interés del alumnado, permitiéndoles construir el conocimiento con autonomía y creatividad desde sus propios aprendizajes y experiencias.

Estas situaciones de aprendizaje se desarrollarán a lo largo de las distintas unidades de programación, y seguirán los principios básicos del Diseño Universal para el Aprendizaje, fomentando procesos pedagógicos flexibles y accesibles que se ajusten a las necesidades, características y diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado.

Partirán del planteamiento de unos objetivos claros y precisos que integren diversos saberes básicos. Además, se propondrán tareas o actividades que favorezcan diferentes tipos de agrupamientos, desde el trabajo individual al trabajo en grupos.

A continuación, se muestra un ejemplo de situación de aprendizaje que se llevará a cabo el presente curso en 1º de Bachillerato.

Título	¡Haz que todo tu insti sea partícipe de un desayuno saludable!	
Materia y curso	Educación Física	1º de Bachillerato
Objetivos	1. Profundizar en la diferencia existente entre los alimentos saludables y no saludables en el desayuno. 2. Ampliar el reconocimiento de las cantidades y tipos de nutrientes que deben de componer un desayuno saludable. 3. Organizar un desayuno saludable en base a los conocimientos adquiridos para la comunidad educativa.	
Competencias específicas	**Criterios de evaluación**	**Saberes básicos**
1. (STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA 1.2 y CE3) y 2 (CPSAA1.2, CPSAA4 CE2, y CE3).	1.2. y 2.1.	A. Vida activa y saludable. Salud mental. B. Organización y gestión de la AF.
Temporalización	Diciembre	
Metodología	Aprendizaje cooperativo y aprendizaje servicio.	
Recursos	Apuntes de la materia, vajilla de plástico, mesas y alimentos.	
Tareas y actividades	Agrupamientos	Nº de sesiones
Actividad 1. Búsqueda de información (artículos, redes sociales) sobre los macronutrientes principales que debe de contener un desayuno saludable. *Actividad 2*. Selección de los posibles alimentos a vender en el desayuno saludable. *Actividad 3*. Organización y atribución de precios y lista de alimentos definitiva. *Actividad 4*. Simulación y selección de materiales necesarios para dicho día. *Actividad 5*. Celebración del Día del Desayuno saludable con fines económicos destinados para el viaje de finde de curso de 1º de Bachillerato.	Grupos de 4-5 alumnos. Trabajo individual y cooperativo.	5
Evaluación	Rúbrica específica de la actuación del alumnado durante el día de la Celebración del Desayuno Saludable, así como del trabajo realizado durante los días previos. Registro de control de trabajo en el cuaderno del profesor.	

8. RECURSOS DIDÁCTICOS

Las instalaciones y el material del que dispone el I.E.S. Los Batanes para el desarrollo de las clases de Educación Física es el apropiado para abordar las clases de dicha materia con normalidad.

En relación con las instalaciones de cara a la impartición de las clases de Educación Física, el centro está compuesto por 2 pistas polideportivas exteriores de futbol sala, con 4 canastas en cada una, dibujados los siguientes campos de juego: balonmano, voleibol y bádminton. Además, cuenta con otras 2 pistas polideportivas interiores como es un gimnasio y un pabellón público.

En cuanto al material, el departamento de EF dispone de:

→ **Material convencional:** conos, petos, pañuelos, raquetas de bádminton, volantes, balones (baloncesto, balonmano, fútbol, voleibol, goma espuma, medicinales), aros, colchonetas, bandas elásticas, porterías, canastas, líneas de delimitación de campos, indiacas, sticks, brújulas, espalderas, esterillas, bancos suecos…

→ **Material no convencional:** referido a la autoconstrucción de materiales del propio alumnado, si esto fuera necesario (botellas de plástico rellenas de agua o arena para trabajar la fuerza).

→ **Dispositivos audiovisuales:** ordenador y proyector y altavoz.

→ **Material impreso y bibliográfico:** fotocopias, fichas, libros, artículos…

Todo el material citado anteriormente ha de estar recogido en un inventario, que durante los primeros días de septiembre se revisará con la intención de reponer y reparar el que sea necesario.

9. MEDIDAS DE MEJORA DE RENDIMIENTO ACADÉMICO 1º Y 2º ESO

Se han establecido una serie de medidas con la finalidad de mejorar el rendimiento académico de los alumnos de 1º y 2º de la ESO. Estas medidas han sido acordadas previamente entre colegios de la zona / IES y aprobadas por el claustro. Son las siguientes:

- Fomentar unas reglas claras de buena conducta, saber estar y respeto dentro del aula, tanto entre compañeros como entre alumnos y profesorado.
- Evitar los tiempos muertos en el aula para mantener un clima correcto y no dar lugar al surgimiento de conflictos. Además, durante las horas lectivas será el profesor el que se mueva dentro del aula, no el alumnado.
- Llevar un seguimiento de todo lo trabajado en clase, preguntando al alumnado a diario, con el objetivo de inculcar en este el hábito de estudio diario.
- Revisar los cuadernos casi a diario para comprobar tanto el trabajo realizado como la elaboración de tareas, así como la corrección de las mismas.
- Clarificar el vocabulario de las unidades didácticas.
- Controlar que el alumnado anote en la agenda las tareas y fechas de los exámenes. Para ello, se podrán dejar los últimos 5 minutos de la clase.
- No poner más de dos exámenes en un día.

10. MEDIDAS DE ATENCIÓN EDUCATIVA

MEDIDAS DE INCLUSIÓN A NIVEL DE CENTRO:

Las estrategias organizativas que el centro pone en marcha para favorecer los procesos de aprendizaje de un grupo de alumnos y alumnas:

- Dos profesores en el aula
- Desdobles (si procede)

MEDIDAS DE INCLUSIÓN A NIVEL DE AULA:

- Las estrategias empleadas por el profesorado para favorecer el aprendizaje a través de la interacción, en las que se incluyen entre otros, métodos de aprendizaje cooperativo,el trabajo por proyectos, la tutoría entre iguales...
- Las estrategias organizativas de aula empleadas por el profesorado que favorecen el aprendizaje, la co-enseñanza, los bancos de actividades graduadas, apoyos visuales, entre otras.
- Los programas de detección temprana de dificultades de aprendizaje diseñados por el equipo docente en colaboración con el Departamento de Orientación.
- Los grupos o programas de profundización y/o enriquecimiento que trabajen la creatividad y las destrezas de pensamiento para alumnado que lo precise.
- El refuerzo de contenidos curriculares dentro del aula ordinaria (Refuerzos inclusivos: PT, PROA+).
- La tutoría individualizada, dirigida a favorecer la madurez personal y social del alumnado, así como favorecer su adaptación y participación en el proceso educativo.
- Las actuaciones de seguimiento individualizado y ajustes metodológicos llevados a cabo con el alumnado derivadas de sus características individuales.
- Las adaptaciones y modificaciones llevadas a cabo en el aula para garantizar el acceso al currículo y la participación, eliminando tanto las barreras de movilidad como de comunicación, comprensión y cuantas otras pudieran detectarse.
- Coordinación de equipos docentes.

MEDIDAS DE INCLUSIÓN A NIVEL INDIVIDUAL

- Las **adaptaciones de acceso** que supongan modificación o provisión de recursos especiales,materiales o tecnológicos de comunicación, comprensión y/o movilidad.
- Las **adaptaciones de carácter metodológico** en la organización, temporalización y presentación de los contenidos, en la metodología didáctica, así como en los procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación ajustados a las características y necesidades del alumnado de forma que garanticen el principio de accesibilidad universal.
- Las **adaptaciones curriculares de profundización** y **ampliación** o los programas de enriquecimiento curricular y/o extracurricular para el alumnado con altas capacidades.
- Los **programas específicos de intervención** desarrollados por parte de los distintos profesionales que trabajan con el alumnado en diferentes áreas o habilidades, con el objetivo de prevenir dificultades y favorecer el desarrollo de capacidades.

- La **escolarización por debajo del curso que le corresponde** por edad para alumnado que se incorpora de forma tardía al sistema educativo español y que así lo precise.
- Las **actuaciones de seguimiento individualizado** llevadas a cabo con el alumnado derivadas de sus características individuales y que en ocasiones puede requerir la coordinación de actuaciones con otras administraciones tales como sanidad, bienestar social o justicia.
- La **repetición o la no promoción** de curso.

11. PLAN DE LECTURA, PLAN DE DIGITALIZACIÓN Y PLAN DE IGUALDAD Y CONVIVENCIA

PLAN DE LECTURA	PLAN DE DIGITALIZACIÓN	PLAN DE IGUALDAD Y CONVIVENCIA
Cada curso realizará una lectura a lo largo del curso acerca de curiosidades o mitos relacionados con nuestra materia. 1º ESO: *``Importancia del Desayuno Saludable´´.* 2º ESO: *``El Flato´´.* 3º ESO: *``Las Agujetas´´.* 4º ESO: *``Los músculos y sus mitos´´.* 1º de Bachillerato: *``Cardio o pesas´´.*	Uso de las TICs, irán dirigidas a la concienciación del buen uso de las mismas con la finalidad educativa, siempre con la autorización de las familias en lo que se refiere a la grabación y divulgación de contenidos audiovisuales, respetando la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. Éstas serán: EducamosCLM (comunicación), Kahoot (consolidar y evaluar), Códigos QR (actividades), Google Forms (cuestionarios), Google Maps (geolocalización) y Youtube (visualización o subida de vídeos).	Educación en Valores. Desde la materia de Educación Física se propondrán actividades que inculquen valores sociales que sirvan al alumnado para convivir en armonía con el resto de compañeros, así como en su día a día, con sus familias, amigos… Se velará por metodologías en las que el alumnado trabaje en grupo (aprendizaje cooperativo) o se preste ayuda (enseñanza recíproca), etc.

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRACURRICULARES

Las actividades complementarias y extracurriculares son las diseñadas para responder a los objetivos y saberes básicos del currículo, debiéndose reflejar el espacio, el tiempo y los recursos que se utilicen. Durante el presente curso se tiene pensado la realización de las siguientes actividades:

ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES Y CURSOS	FECHA	LUGAR
AFAD XTREME RACE – CARRERA DE OBSTÁCULOS. 4º ESO Y 1º BACHILLERATO.	19 DE ABRIL (APRÓX.)	EL PERAL (VALDEPEÑAS).

ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DE MULTIAVENTURA. 1º BACHILLERATO.	MAYO-JUNIO	ALBERGUE EL CAÑAVERAL (SAN CARLOS DEL VALLE).
ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DE MULTIAVENTURA. 2º Y 3º ESO/1º BACHILLERATO.	MAYO-JUNIO	LAGUNAS DE RUIDERA
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y CURSOS	**FECHA**	**LUGAR**
CARRERA SOLIDARIA DE DISFRACES DE NAVIDAD. TODOS LOS CURSOS.	22 DE DICIEMBRE	ALREDEDORES IES LOS BATANES (VISO DEL MARQUÉS).
SHOW FREESTYLE FÚTBOL – ÁLVARO LÓPEZ. TODOS LOS CURSOS.	FEBRERO	PISTA POLIDEPORTIVA IES LOS BATANES (VISO DEL MARQUÉS).
TALLER PRIMEROS AUXILIOS. TODOS LOS CURSOS.	MARZO	SALÓN DE ACTOS IES LOS BATANES
RECREOS ACTIVOS. TODOS LOS CURSOS. (FÚTBOL, PING-PONG, BALONCESTO, VOLEIBOL Y BAILE).	DURANTE TODO EL CURSO.	IES LOS BATANES (VISO DEL MARQUÉS).

Con respecto a las **actividades conmemorativas** a realizar en el centro, cabe destacar los **Días D**, determinados por la Consejería de Educación para su celebración en los centros educativos, siendo estos los siguientes:

I. *Día Internacional de eliminación de la Violencia contra la Mujer (25 de noviembre).*
II. *Día de la Constitución española (6 de diciembre).*
III. *Día escolar de la No Violencia y de la Paz (30 de enero).*
IV. *Día internacional de la Mujer (8 de marzo).* Se llevará a cabo a través de la materia de Educación Física con un Kahoot de deportistas de élite españolas. Titulado: ¿A cuántas deportistas de élite españolas conoces?
V. *Día internacional del Libro (23 de abril).*

VI. *Día de Europa (9 de mayo).*

VII. *Día Mundial de la Naturaleza (3 de marzo).* Se abordará a través de la materia de Educación Física con una actividad en el medio natural, tal y como es el senderismo por los alrededores del instituto.

13. MEDIOS DE INFORMACIÓN CON LAS FAMILIAS

Los medios de información y comunicación con alumnado y familias que se van a emplear, que será **preferentemente EducamosCLM**.