



EDUCACIÓN FÍSICA

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. CONTEXTUALIZACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO.....	5
2.1. Características evolutivas del alumnado.....	5
2.2. Organización general del centro y del contexto sociológico.....	6
2.3. Estudios que se imparten.....	7
2.4. Programación de E.F.	7
2.5. Competencias.....	9
2.5.1. E.S.O.	9
2.5.2. BACHILLERATO	14
3. OBJETIVOS.....	16
3.1. E.S.O.	16
3.1.1. Objetivos Generales de la Etapa.....	16
3.1.2. Objetivos Generales de la Asignatura.....	17
3.1.3. Objetivos por cursos.....	18
- PRIMERO E.S.O.	18
- SEGUNDO E.S.O.	19
- TERCERO E.S.O.	20
- CUARTO E.S.O.	21
3.2. BACHILLERATO.....	21
3.2.1. Objetivos Generales de la Etapa.....	21
3.2.2. Objetivos Generales de la Asignatura.....	22
3.2.3. Objetivos para nuestro curso.....	23
	4.
CONTENIDOS/SABERES.....	24
4.1. E.S.O.	24
- PRIMERO E.S.O.	25
- SEGUNDO E.S.O.	27
- TERCERO E.S.O.	29
- CUARTO E.S.O.	31
- CONTENIDOS MÍNIMOS POR CURSOS.....	32
4.2. BACHILLERATO.....	34

5. METODOLOGÍA.....	37
6. TEMPORALIZACIÓN.....	40
6.1. Cuadro esquemático de las UU.DD/SITUACIONES DE APRENDIZAJE. de todos los cursos.....	40
6.2. Secuenciación de las UU.DD./ SITUACIONES DE APRENDIZAJE por cursos.....	41
6.2.1. E.S.O.	41
- PRIMERO E.S.O.	41
- SEGUNDO E.S.O.	45
- TERCERO E.S.O.	51
- CUARTO E.S.O.	57
6.2.2. BACHILLERATO.....	63
7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	66
8. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.....	70
8.1. Criterios de evaluación	70
8.1.1. E.S.O.....	70
- PRIMERO E.S.O.	70
- SEGUNDO E.S.O.	76
- TERCERO E.S.O.	79
- CUARTO E.S.O.	85
8.1.2. BACHILLERATO.....	88
8.2. Criterios de calificación y promoción.....	94
8.3. Evaluación Interna.....	95
8.4. Normas de la Asignatura de Educación Física.....	103
8.5. Evaluación de enfermos y lesionados.....	104
8.6. Evaluación y Recuperación de Pendientes.....	104
8.7. Evaluación de ACNEE y ACNEAE.....	105
9. INSTALACIONES, MATERIALES Y RECURSOS.....	105
10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....	108
11. PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO.....	109
12. ANEXOS.....	113

1. INTRODUCCIÓN

La educación es un derecho fundamental que se encuentra recogido y desarrollado en la **Constitución Española de 1978** (inspirada a su vez, en la *Declaración Universal de Derechos Humanos*, proclamada por la asamblea General de las Naciones Unidas en 1948). Nuestra “Carta Magna” dedica el Título I a los Derechos y Deberes Fundamentales, e incluye en su Capítulo 2º, de los “Derechos y Libertades”, el **artículo 27**, que establece los aspectos básicos sobre la educación en nuestro país, así como la relación entre los diferentes sectores de la comunidad educativa (profesores, alumnos, familias, poderes públicos...).

Podemos entender, por tanto, la Educación, como un derecho de todos los ciudadanos a acceder a una educación reglada que promueva el pleno desarrollo de la personalidad humana y el respeto de los principios democráticos de convivencia. Como parte esencial de este derecho se encuentra la obligatoriedad y gratuidad de la enseñanza básica.

A continuación, vamos a intentar desarrollar nuestra programación didáctica teniendo como base toda la legislación vigente que desarrolla este derecho fundamental.

En este curso, el marco legislativo es La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). Solo la normativa vigente para este curso escolar; para el resto se mantendrá la LOMCE.

- **Decreto 43/2005 de 26 de Abril**, Decreto por el que se regula la Orientación Educativa y profesional en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.
- **Decreto 3/2008, de 08-01-2008**, de la Convivencia Escolar 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.
- **R.D. 1105/2014, de 26 de Diciembre**, por el que se establece el currículo de ESO y Bachillerato.
- **Decreto 40/2015, de 15 de Junio de 2015**, por el que se establece el currículo de la ESO y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.
- **Orden ECD/65/2015, de 21 de enero**, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
 - Decreto 8/2022, de 8 de febrero, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la **evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional** en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.
 - 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.
 - 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 118/2022, de 14 de junio, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la **organización y el funcionamiento de los centros** públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional en la comunidad de Castilla-La Mancha.
 - Orden 186/2022, de 27 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la **evaluación en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria** en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.

- Orden 187/2022 de 27 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la **evaluación en Bachillerato** en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.

2. CONTEXTUALIZACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO

2.1. Características evolutivas del alumnado

Vamos a analizar los diferentes ámbitos o aspectos de la personalidad:

ASPECTOS COGNITIVOS

En los alumnos de esta edad, se manifiesta una consolidación de las operaciones lógico-concretas y un comienzo-apertura a un nuevo tipo de razonamiento proposicional o formal.

Siguiendo a **Piaget**, el desarrollo psicológico de la persona debe atravesar varios estadios:

* **Estadio Sensorio-Motor (0 – 2 años):** Desarrollo de Habilidades Locomotrices y Manipulativas.

* **Estadio de Operaciones Lógico-Concretas (2 – 12 años):** A partir de su propia experiencia. A su vez, se divide en dos:

- **Período Preoperativo (2 – 7 años):** Desarrollo de procesos cognitivos, lenguaje,...

- **Período de Operaciones Concretas (7 – 12 años):** Desarrollo del Pensamiento y Lógica Elemental.

* **Estadio de Operaciones Formales (12 – 16 años):** Es suficiente con conocer las experiencias ajenas. Se caracteriza por:

- Realidad concebida como subconjunto de lo posible
- Carácter Hipotético – Deductivo
- Carácter Proposicional

Según **M. CARRETERO**, que define **pensamiento abstracto** como “*pensar acerca de pensamientos*”, las principales adquisiciones en este estadio son:

* *Alto nivel de abstracción*

* *Elaboración de teorías*

* *Superación de intuiciones*

ASPECTOS SOCIO-AFECTIVOS

Dado que la **lógica ABSTRACTA** les permite poder imaginar posibilidades ideales, pueden criticar a padres, adultos, a la sociedad y suelen manifestarse también críticos con ellos mismos.

Teniendo en cuenta estas características, los **aspectos fundamentales** en la Adolescencia, desde el punto de vista socio-afectivo, son:

- La Identidad Personal y el Autoconcepto
- Las Relaciones Sociales en la Adolescencia, con: la FAMILIA, el CENTRO EDUCATIVO y los COMPAÑEROS-AMIGOS.
- Valores y Moralidad
- Egocentrismo: **ELKIND** afirma que los cambios típicos de estas edades traen, en cierta forma, un nuevo tipo de egocentrismo. El adolescente cree que todos los ojos están sobre él. Si no se gusta, piensa que todo el mundo será también crítico con él; si está satisfecho, pensará que todo el mundo le admira. Según Elkind, esto se pone de manifiesto a través de:

- El Poder Desmesurado que otorga a sus ideas
- Audiencia Imaginaria
- Fábula Personal

ASPECTOS MOTORES

Los cambios y desajustes que provocan la **pubertad** y la **adolescencia**, llevarán a la E.F. a buscar un *reajuste de las capacidades coordinativas*. No se trata de volver a un trabajo sobre habilidades básicas, sino más bien de abordar de forma eficaz el aprendizaje de las habilidades según los diferentes niveles de capacidad.

Las *niñas* pueden empezar *antes el aprendizaje de las Habilidades Específicas*, por un desarrollo más precoz de las capacidades coordinativas.

Además, hay que *distinguir entre el alumnado que ha recibido una buena E.F. y el que no*, porque en estos últimos se puede llegar incluso a una pérdida transitoria de habilidades ya adquiridas.

Estamos en una etapa en la que puede que *no se originen grandes aprendizajes*, pero sí es *mayor la conciencia que el alumno tiene de sus movimientos*, factor que debe ser aprovechado por el profesorado de E.F. para realizar puestas en común sobre la técnica e incluso plantear *problemas tácticos* que lleven al alumnado a un *aprendizaje sobre la toma de decisiones*.

Debido a los citados cambios físicos y morfológicos, ya no existe la seguridad de dominar el cuerpo, como ocurría en la etapa anterior. El resultado es cierta **torpeza corporal** que se traduce en **inseguridad**. El interés por ajustarse a patrones idealizados (modelos, actores – actrices, deportistas “galácticos”,...) puede traer consigo el desarrollo de **complejos** y llevar a **actuaciones peligrosas para su salud** (*ANOREXIA, VIGOREXIA,...*).

2.2. Organización general del centro y del contexto sociológico

El IES Hermógenes Rodríguez se ubica en una población rural de la provincia de Ciudad Real. La economía de sus familias depende básicamente de la construcción y el trabajo en el campo. Los alumnos que asisten al centro pertenecen a dicha población, a Villarta de San Juan, Puerto Lápice y Villafranca de los Caballeros asistiendo en autobús desde estos pueblos.

La dificultad para introducirse en el mundo laboral y la orientación familiar hacen que existan un número muy elevado de abandonos a lo largo de los cursos de la ESO. Existe un número muy reducido de alumnos que continúan sus estudios hacia la Formación Profesional y el Bachillerato, el nivel de interés por tanto hacia la educación es medio-bajo.

La organización espacial del alumnado es por aula-grupo.

El edificio está zonificado en tres plantas (horizontales: planta baja, 1ª y 2ª) y tres bloques (verticales: A-B-C).

2.3. Estudios que se imparten

Nuestro centro incluye las siguientes modalidades de enseñanza:

- **Educación Secundaria Obligatoria**
- **Bachillerato**
- **Programa de Diversificación**
- **F.P.Básica**

Nuestro departamento imparte clases:

- En la **E.S.O.** se incluyen 3 grupos de **1º**; 3 de **2º**; 3 de **3º**; y 3 de **4º**.
- **Bachillerato**: se imparten las modalidades de **Ciencias** (dos grupos) y **Humanidades y Ciencias Sociales** (dos grupos) y un bachillerato general.
- **Programa de DIVERSIFICACIÓN** Orientado también a alumnado con problemas de aprendizaje.

2.4. Programación de E.F.

La asignatura de E.F. se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales **que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos y las alumnas**, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y a asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. La enseñanza en este área implica tanto mejorar las posibilidades de acción de los alumnos, como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la acción misma.

El cuerpo y el movimiento se constituyen en ejes básicos de la acción educativa en este área. De esta manera se pretende llamar la atención hacia la importancia del conocimiento corporal vivenciado y de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas; hacia la importancia de la propia aceptación, de sentirse bien con el propio cuerpo y de mejorarlo y utilizarlo eficazmente. El movimiento tiene, además del valor funcional de instrumento, un carácter social derivado de sus propiedades expresivas y del significado que los otros le atribuyen en situaciones de relación.

Las **funciones del movimiento** son variadas y han tenido diferente peso en el currículo de la E.F., según las intenciones educativas predominantes. Entre ellas destacan las siguientes:

- **F. De Conocimiento**, en la medida en que el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato.
- **F. De Organización de las Percepciones**, porque el alumno toma conciencia de su cuerpo y del mundo que le rodea.
- **F. Anatómico-Funcional**, mejorando e incrementando mediante el movimiento, la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades.
- **F. Estética-Comunicativa**, y es que el movimiento es una forma de expresión que el individuo utiliza en su comunicación habitual.
- **F. De Relación**, ya que el individuo se relaciona a partir de actividades físicas.
- **F. Agonística**, porque el movimiento facilita que el sujeto pueda demostrar su destreza, competir y superar dificultades como medio de afianzar su autoconcepto y de comprobar sus límites.
- **F. Higiénica**, debido a que la persona puede mejorar su estado físico y su salud, así como prevenir cierto tipo de enfermedades a partir del ejercicio físico.
- **F. Hedonista**, porque el movimiento y la actividad física son fuente de disfrute para el individuo. Además, a través de la actividad física programada, puede incidir sobre su propio cuerpo de manera que se encuentre más identificado con la imagen que tiene de sí mismo.
- **F. De Compensación**, ya que el movimiento compensa atrofas producidas, por ejemplo, por el sedentarismo.
- **F. Catártica**, debido a que el movimiento libera tensiones y restablece el equilibrio psíquico.

El área de E.F. ha de reconocer esa multiplicidad de funciones, contribuyendo a través de ella a la consecución de los **objetivos generales** de la educación obligatoria, de los **fines del sistema educativo español**, y por supuesto, de una **educación integral**, por lo que debe recoger todo el conjunto de prácticas corporales que tratan de desarrollar en los alumnos y

alumnas sus aptitudes y capacidades psicomotrices, físicomotrices y sociomotrices y no aspectos parciales de ellas.

La enseñanza de la E.F. ha de promover y facilitar que cada alumno y alumna llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades y a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas de modo que, en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal.

Los adolescentes toman conciencia de los cambios evolutivos que se producen en el organismo humano en los años de la etapa de E.S.O. (12 a 16 años), se replantean la imagen que tienen de sí mismos y se sienten capaces de modificar su cuerpo y de superar sus actuales límites de eficiencia física.

Durante esta etapa, las actividades de E.F. dejan de tener un sentido fundamentalmente lúdico, propio de Primaria, para adquirir otras funciones.

La actividad física y deportiva contribuye a moderar o eliminar ciertos hábitos cuya aparición a menudo coincide con estas edades: consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Los alumnos/as comprenden mejor los efectos perjudiciales de estos hábitos cuando los sufren personalmente al realizar esfuerzos físicos intensos.

La evolución biofisiológica de los alumnos/as en la Ed. Sec. permite un **tratamiento más específico** unido a las necesidades según el tipo de actividad o de la finalidad que se persiga.

2.5. Competencias

Competencias según decreto 82/2022 de Castilla la Mancha

Las competencias clave del currículo son las siguientes: a) Competencia en comunicación lingüística b) Competencia plurilingüe c) Competencia matemática y competencia en ciencia y tecnología d) Competencia digital e) Competencia personal, social y de aprender a aprender f) Competencia ciudadana g) Competencia emprendedora h) Competencia en conciencia y expresión culturales

2.5.1. E.S.O.

Competencias específicas.

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan

de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde

los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

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

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

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

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno

y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

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

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

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

2.5.2. BACHILLERATO

Competencias específicas.

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

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

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

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

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

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

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

Como en anteriores etapas, estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, sin dejar de lado necesariamente los más habituales o tradicionales y a

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

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

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

Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico- deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro, en el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se practiquen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos de género o competencia motriz, como sí ocurre en ocasiones con las más predominantes o extendidas.

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

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

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

propia a partir de este conocimiento en profundidad que permita analizar y comprender globalmente sus manifestaciones, así como sus factores condicionantes. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmite y que hacen interesante su conservación, ya que en ellos reside la clave de su propia existencia y su principal aportación a la cultura global.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en etapas anteriores, la cultura matriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales, populares y autóctonos, danzas propias del folclore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico- expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la

improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses, entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando a las representaciones elementos de crítica social, emociones o coeducación. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses económicos y políticos ajenos a la salud de las personas o a la sana competición.

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

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

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

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

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el

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

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

3. OBJETIVOS

Expresan las **capacidades que queremos que el alumnado haya adquirido cuando finalice el proceso de enseñanza-aprendizaje**. Antes de estos objetivos debemos tener en cuenta un perfil de salida:

Perfil de salida:

Debemos activar los aprendizajes adquiridos para responder a los principales desafíos a los que deberá hacer frente a lo largo de su vida:

- Desarrollar una actitud responsable a partir de la toma de conciencia de la degradación del medioambiente y del maltrato animal basada en el conocimiento de las causas que los provocan, agravan o mejoran, desde una visión sistémica, tanto local como global.
- Identificar los diferentes aspectos relacionados con el consumo responsable, valorando sus repercusiones sobre el bien individual y el común, juzgando críticamente las necesidades y los excesos y ejerciendo un control social frente a la vulneración de sus derechos.
- Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.
- Desarrollar un espíritu crítico, empático y proactivo para detectar situaciones de inequidad y exclusión a partir de la comprensión de las causas complejas que las originan.
- Entender los conflictos como elementos connaturales a la vida en sociedad que deben resolverse de manera pacífica.
- Analizar de manera crítica y aprovechar las oportunidades de todo tipo que ofrece la sociedad actual, en particular las de la cultura en la era digital, evaluando sus beneficios y

riesgos y haciendo un uso ético y responsable que contribuya a la mejora de la calidad de vida personal y colectiva.

- Aceptar la incertidumbre como una oportunidad para articular respuestas más creativas, aprendiendo a manejar la ansiedad que puede llevar aparejada.
- Cooperar y convivir en sociedades abiertas y cambiantes, valorando la diversidad personal y cultural como fuente de riqueza e interesándose por otras lenguas y culturas.
- Sentirse parte de un proyecto colectivo, tanto en el ámbito local como en el global, desarrollando empatía y generosidad.
- Desarrollar las habilidades que le permitan seguir aprendiendo a lo largo de la vida, desde la confianza en el conocimiento como motor del desarrollo y la valoración crítica de los riesgos y beneficios de este último.

3.1. E.S.O.

3.1.1. OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA:

Están extraídos del **D. 82/2022, Castilla La Mancha:**

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

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, incluidos los derivados por razón de distintas etnias, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y 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.
- l) 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 tiempo y 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.
- m) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación, conociendo y valorando las propias castellano-manchegas, los hitos y su personajes y representantes más destacados o destacadas

3.2. BACHILLERATO

3.2.1. OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA

Decreto 82/2022 de Castilla la Mancha

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

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.
- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia, y particularmente en Castilla-La Mancha, e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.
- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar 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, como mínimo, del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas.
- 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, y específicamente valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia, con especial atención a los de Castilla-La Mancha, sí como su patrimonio artístico y cultural.

- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural, conociendo y valorando creaciones artísticas castellanomanchegas, sus hitos y su personajes y representantes más destacados o destacadas.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social.**
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.
- ñ) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.
- o) Conocer los límites del planeta en el que viven y los medios a su alcance para procurar que los recursos prevalezcan en el tiempo y 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.

4. SABERES BÁSICOS

4.1. E.S.O.

PRIMERO Y SEGUNDO E.S.O.

Saberes básicos.

A. Vida activa y saludable.

Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor

nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

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 actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

B. Organización y gestión de la actividad física.

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 actividad física y deporte.

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

Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

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

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

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

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.

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

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, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico- deportivos.

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.

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 Castilla-La Mancha, 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.

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 Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.

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

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, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

TERCERO Y CUARTO E.S.O.

Saberes básicos.

A. Vida activa y saludable.

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

– Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.

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

B. Organización y gestión de la actividad física.

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

– Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.

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

– Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

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

– Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

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

– 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 las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.

Sistemas de entrenamiento.

– Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y 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 actividad física 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 actividad física.

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

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- 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 y eventos artístico-expresivos.
- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso: respeto a 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 Castilla-La Mancha, 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. Medidas 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 el raid de multiaventura.
- Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- 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.

4.2. BACHILLERATO

Saberes básicos.

Vida activa y saludable.

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

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

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

Organización y gestión de la actividad física.

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

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

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

Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.

Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

Protocolos ante alertas escolares.

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 resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

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

Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.

Sistemas de entrenamiento

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

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

Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias.

Historias de vida significativas.

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

Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.

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

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

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: estereotipos de género en contextos físico- deportivos.

Presencia en medios de comunicación.

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

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 actividad física: equipamientos, usos y necesidades.

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

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

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

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

La concreción y adaptación de estos contenidos “prescriptivos” a las características de nuestro contexto (entorno, centro, alumnos,...) se verá plasmada en los contenidos que incluye cada U.D.. Algunos de ellos quedan expuestos en el punto 6 de esta programación (Temporalización).

5. METODOLOGÍA

Para centrar el tema de la Metodología, primeramente trataremos de conceptualizar este término. Etimológicamente, proviene del vocablo griego *“Methodos”*, que está compuesto de dos partes: *“meta”* (a lo largo de) y *“odos”* (camino). Para [Sánchez Bañuelos](#) es el **“Conjunto de momentos y técnicas, lógicamente coordinados, para dirigir el aprendizaje del alumno hacia unos objetivos determinados”**. Media entre profesorado, alumnado y lo que se pretende enseñar.

[Gimeno Sacristán](#) señala que es un **término confuso y polivalente**. Esto es debido a que hay cuatro acciones didácticas que erróneamente se denominan a través del mismo término:

- el **Carácter General de la Enseñanza,**
- los **Estilos de Enseñanza,**
- las **Técnicas de Enseñanza, y**
- las **Estrategias de Práctica.**

Cada uno de estos apartados a los que puede hacer referencia el concepto método será desarrollado un poco más adelante.

Previamente, hay que señalar que la Metodología adoptada por el Departamento de E.F. para su Programación, debe tener como referente el P.C.E., concretando ahora aquellos aspectos.

Hablamos de *cómo enseñar*. Este aspecto se verá ampliado cuando pasemos al desarrollo de las unidades didácticas. No obstante, habría que tener en cuenta una serie de **principios psicopedagógicos y didácticos**, que serán ya no sólo el fundamento de nuestra metodología, sino también de la programación en conjunto. Estos principios, que se deben entre otros, a autores como Piaget, Ausubel, Vygotsky,... proceden de la concepción constructivista del aprendizaje, y son:

- **Partir del nivel de desarrollo del alumno**
- **Fomentar la construcción de aprendizajes significativos**
- **Promover el desarrollo de la capacidad de “aprender a aprender”**
- **Impulsar la Participación Activa del alumnado**
- **Contribuir al establecimiento de un clima de aceptación mutua y cooperación**
- **Estimular la transferencia y las conexiones entre los contenidos**

Descritos ya los principios psicopedagógicos y didácticos que van a marcar nuestra actuación metodológica, retomamos las distintas acciones didácticas a las que puede hacer referencia el concepto “método”. Así:

CARÁCTER GENERAL DE LA ENSEÑANZA

Según sea éste, el aprendizaje se clasifica en función de: la **posibilidad de error** (que a su vez puede ser aprendizaje sin error o aprendizaje por ensayo y error) y del **procedimiento del proceso de pensamiento** (donde hablamos de aprendizaje significativo o aprendizaje memorístico).

ESTILO DE ENSEÑANZA

“Estilo” hace referencia a la **interacción profesor-alumno**, y a las **decisiones de ambos a nivel preactivo, ejecutivo y postactivo**.

Siguiendo la clasificación que establece **Delgado Noguera**, distinguimos:

- a) **Estilos de Enseñanza Tradicionales:** *Mando Directo* y *Asignación de Tareas*
- b) **Estilos de Enseñanza que Fomentan la Individualización:** *Grupos de Nivel*, *Programas Individuales*, *Enseñanza Modular* y *Enseñanza Programada*
- c) **Estilos de Enseñanza que Fomentan la Participación del Alumnado en la Enseñanza:** *Enseñanza Recíproca*, *Grupos Reducidos* y *Microenseñanza*
- d) **Estilos de Enseñanza que Fomentan la Sociabilidad:** *Trabajo en Grupo*
- e) **Estilos de Enseñanza que Implican Cognoscitivamente al Alumnado en su Aprendizaje:** *Descubrimiento Guiado* y *Resolución de Problemas*
- f) **Estilos de Enseñanza que Estimulan la Creatividad:** *Libre Exploración*

TÉCNICA DE ENSEÑANZA

Es la **“forma de verter la información sobre los alumnos/as”**. En la clasificación de las Técnicas de Enseñanza elaborada por Sánchez Bañuelos, distinguimos:

- **Instrucción Directa:** Basada en la Reproducción de un modelo. Se utilizará cuando la dificultad de la tarea se encuentre en el mecanismo de ejecución. Se trata por tanto, de actividades en las que existe un modelo de probada eficacia y el profesor se lo transmite al alumno para optimizar el tiempo y que el alumno/a no divague en la obtención del resultado final y para evitar posibles ejecuciones incorrectas.

- **Enseñanza mediante la Búsqueda:** Basada en el Descubrimiento y la Indagación. Cuando la dificultad de la tarea se encuentra en los mecanismos de Percepción y de Decisión. No existe un modelo determinado y el alumno/a tiene que participar cognitivamente en la tarea para percibir y decidir correctamente según la situación planteada.

ESTRATEGIA DE PRÁCTICA

Es la **“forma de presentar la tarea”**. Es decir, si la presentamos de forma global o si la dividimos en partes. Así, la clasificación quedaría:

- a) **Analítica Pura:** por ejemplo, aplicable en la enseñanza del salto de longitud
- b) **Analítica Secuencial:** remate de voleibol

c) **Análítica Progresiva:** tiro en bandeja, previo pase, en baloncesto

d) **Global con Modificación de la Situación Real:** saque de voleibol desde la mitad del campo y con la red a la altura de tenis

e) **Global con Polarización de la Atención:** trabajo de brazos en natación, fijarse en entrada, agarre, tirón,...

f) **Global Pura:** juegos modificados

Tener en cuenta:

- **Usar Estrategias Globales siempre que se pueda, o dividir la tarea lo menos posible (que la práctica se aproxime a la situación real).**
- **Las Estrategias Analíticas se utilizarán si es mucha la dificultad de la tarea, o si es muy poca la capacidad del alumno/a.**
- **Si se usa una Estrategia Analítica, intentaremos que sea la Analítica Progresiva, uniendo las partes lo antes posible.**

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

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

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

dosis de motivación por parte de los alumnos y las alumnas. Es el caso de la enseñanza comprensiva, el modelo de educación deportiva o el aprendizaje cooperativo, entre otros.

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

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

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

Los retos planteados deberán ser alcanzables para el alumnado, permitiendo, a través de las adecuadas adaptaciones, la consecución de las metas establecidas. Se conseguirán, de esta manera, procesos de aprendizaje más motivantes y satisfactorios, algo que, sin duda, generará actitudes positivas hacia la materia, favoreciendo de esta forma la adherencia de nuestros alumnos y alumnas a la práctica física. Estas consideraciones adquieren especial importancia en el caso de los deportes, ya que las limitaciones técnicas impiden en muchas ocasiones una participación plena en este tipo de actividades.

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

Aunque algunos de los aprendizajes deberán tener una fundamentación teórica, la Educación Física tiene un carácter eminentemente práctico, por lo que se intentará que el tiempo de

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

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

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

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

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

proceso en el que el alumno tome parte activa, a través de experiencias de autoevaluación y de situaciones de reflexión crítica sobre sus desempeños.

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

Además, la utilización de una u otra Metodología también estará condicionada por las características de: las **tareas** (mecanismo predominante: percepción, decisión o ejecución) y de los **alumnos/as** (a nivel grupal: tamaño del grupo, homogeneidad del mismo,...; y a nivel individual: edad, conocimientos previos, motivación,...).

6. TEMPORALIZACIÓN

6.1. Cuadro Esquemático de las UU.DD Y SITUACIONES DE APRENDIZAJE de todos los cursos

	1ª Evaluación Unidades Didácticas	23 sesiones	2º Evaluación Unidades Didácticas	23 sesiones	3º Evaluación Unidades Didácticas	19 sesiones
1º ESO	- Condición Física y salud - Floorball	14 9	- Bádminton - Expresión Corporal - Juegos recreativos	8 7 5	- Béisbol - Juegos de pistas y orientación (Mapas)	12 7
2º ESO	- Condición física y salud - Juegos Populares y Tradicionales del mundo	17 5	- Expresión Corporal - Multideporte*	8 14	- Deportes de pala y raqueta - Deportes Alternativos y Recreativos - Orientación 2	10 6 3
3º ESO	- Condición física y salud - Bádminton 2	14 10	- Acrogimnasia - Expresión Corporal - Baloncesto	6 6 11	- Béisbol - Voleibol? - 1º Auxilios - Orientación 3	6 6-8 4 5
4º ESO	- Condición física y salud - Bádminton	15 7	- Expresión Corporal - Voleibol 2 - Tenis de Mesa	12 6 6	- Deporte Recreativo y raqueta - Medio natural - Baloncesto	5 5 9
1º Bachi-	- C. Física y Salud - Expresión	12 12	- Baloncesto 2 - Deporte Autónomo	5 18	- Bádminton 3 - Voleibol 3	10 9

Iterato	Corporal					
----------------	----------	--	--	--	--	--

El número de sesiones propuestas es orientativo. Además, se pueden variar algunas sesiones con las de otra unidad didáctica propuesta durante el curso, por motivos de climatología, de decisión del profesor en base a un gran interés de los alumnos/as por alguna actividad concreta esa sesión ó por los problemas de las coincidencias horarias.

NOTA: Debido a las limitaciones en cuanto a disposición de gimnasio, y cambios por climatologías (lluvias, frío excesivo...) las sesiones deben tener una cierta flexibilidad pudiendo cambiar sesiones o incluso unidades didácticas.

Importante: existen bastantes sesiones que se desarrollarán en el pabellón municipal, zona de los pinos, pistas de tenis y pistas de fútbol-11, dada la cercanía al centro y la disponibilidad de las instalaciones.

6.2. Secuenciación de las UU.DD. Y SITUACIONES DE APRENDIZAJE por cursos

6.2.1. E.S.O.

Para las unidades didácticas o de trabajo, hemos preferido contemplar y diferenciar los contenidos o saberes básicos por saber conocer (conocimientos), saber hacer (destrezas) y saber ser (actitudes) por comprensión y facilidad para docente y discente, siendo conscientes de que la nueva ley no los diferencia así.

PRIMERO E.S.O.

U.D. Condición Física y Salud (14 sesiones)

Saber conocer:

- El calentamiento como introducción a la actividad en la clase de Educación Física.
- Fases del calentamiento.
- Las capacidades físicas: resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad, concepto y características básicas.
- La mejora de las capacidades físicas y su repercusión en la salud personal.
- Higiene corporal en la práctica de actividad física.
- La correcta actitud postural: de pie, sentado y tumbado.

Saber hacer:

- Realización del calentamiento de forma dirigida.
- Juegos de introducción a la actividad física.
- Práctica de ejercicios sencillos diferenciados para cada una de las capacidades físicas.
- Desarrollo de las distintas capacidades físicas de formas jugadas.
- Realización de juegos de lucha, oposición y arrastre para el desarrollo de la fuerza.
- Práctica de carrera continua para el desarrollo de la resistencia

- Realización de ejercicios de movilidad articular y estiramiento al inicio y final de las sesiones.
- Ejecución de los test para la determinación de las capacidades físicas.
- Mantenimiento de una correcta actitud postural en movimiento: marcha, carrera, levantamiento y transporte de objetos.
- Realización de ejercicios de relajación y respiración.

Saber ser:

- Disposición favorable a la mejora de la condición física relacionada con la salud personal.
- Valoración de la influencia entre la mejora de la condición física y la de la salud.
- Participación en los ejercicios propuestos en clase.
- Respeto a los diferentes niveles de condición física de los compañeros y aceptación del propio
- Valoración del riesgo, superación de temores y prevención de accidentes.
- Colaboración y cuidado en el montaje y recogida de material

U.D. Juegos de pistas y orientación (10 sesiones)

Saber conocer:

- Normas de uso del medio urbano y natural.
- Aspectos básicos de la cabuyería.
- Lectura de mapas del centro.
- Juegos de pistas

Saber Hacer:

- Práctica de nudos de unión, fijación y sujeción.
- Realización de recorridos de orientación dentro del gimnasio y el centro.
- Realización de ejercicios de orientación del plano del centro elaborado por ellos.
- Elaboración de un plano del gimnasio por grupos.
- Juegos de pistas y rastreo por parejas y grupos.
- Orientación del plano y toma de dirección adecuada hacia las pistas.

Saber Ser:

- Valoración y respeto del medio ambiente para realizar en él actividades físico-deportivas.

- Colaboración con los compañeros en la realización de actividades propuestas.
- Aceptación de las normas de seguridad y protección en las actividades propuestas.
- Cuidado de los diversos materiales e instalaciones utilizados

U.D. Expresión Corporal (8 sesiones)

Saber conocer:

- El cuerpo como instrumento expresivo: la cara, las manos, los brazos...
- El tiempo y el ritmo dentro de la expresión.
- Conocimiento de las danzas típicas de otros países y regiones del mundo.

Saber Hacer:

- Exploración y utilización del espacio y el tiempo como elementos de expresión y comunicación.
- Elaboración de composiciones expresivas mediante el cuerpo, individuales y colectivas.
- Realización de juegos de dramatización.
- El cuerpo como medio de comunicación: posibilidades expresivas individuales y en grupo.
- Exploración de posibilidades de complementación con otros compañeros utilizando contenidos básicos de expresión (formas corporales, posibilidades de movimientos segmentarios, trayectorias, etc.)
- Realización de actividades de composiciones grupales estáticas y dinámicas de forma cooperativa.

Saber Ser:

- Disposición favorable a trabajos de creación en colaboración con los compañeros.
- Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con otros.
- Valoración y toma de conciencia de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.
- Respeto por la propia práctica y la de los compañeros, mostrando una actitud cooperativa y participativa hacia los trabajos en grupo.

U.D. Bádminton (8 sesiones)

Saber conocer:

- Conocimiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del deporte practicado.

- Reconocimiento de aspectos socio-culturales de los deportes y la influencia del medio en la práctica de los mismos.

Saber Hacer:

- Adquisición y perfeccionamiento de habilidades específicas de este deporte a entornos variables y de mayor complejidad de ejecución.
- Adaptación de las capacidades coordinativas y de equilibrio al desarrollo corporal a través de las habilidades específicas.
- Aplicación de la normativa y el reglamento de los deportes practicados.
- Utilización de las habilidades específicas para la resolución de situaciones tácticas individuales y colectivas de los deportes practicados.

Saber Ser:

- Valorar la mejora personal y de los compañeros por encima del resultado.
- Disposición a afrontar los resultados de la confrontación deportiva sin extrapolar actitudes y conductas negativas.
- Mantener una actitud tolerante y crítica ante los fenómenos socio-culturales asociados a la práctica deportiva.
- Participar en las sesiones y eventos deportivos del centro con independencia del nivel alcanzado.

U.D. Juegos Tradicionales y Populares del mundo (5 sesiones).

Objetivos:

- Conocer los diferentes juegos y deportes populares y tradicionales de su país, además de los de los países de Rumania y Marruecos.
- Practicar y experimentar sobre la gran variedad de actividades lúdicas y recreativas de carácter popular y tradicional de dichos países.
- Valorar los juegos y deportes populares y tradicionales como parte fundamental del patrimonio cultural de los países.
- Mostrar una actitud de respeto y participación activa en todos los juegos propuestos, actuando con compañerismo y respeto a la cultura de otros lugares del mundo.

Contenidos:

Saber conocer:

- El juego como manifestación social y cultural: el juego popular, tradicional y autóctono.
- Conceptos básicos y descripciones de los juegos populares de Rumania, España y Marruecos.

Saber Hacer:

- Recopilación de información sobre los juegos populares y tradicionales y autóctonos y sobre su forma de practicarlos y su origen
- Practica de juegos populares, tradicionales y autóctonos de los diferentes países.
- Utilización de reglas y normas para la práctica del juego.

Saber Ser:

- Participación activa, independientemente del nivel de destreza alcanzado, en los diferentes juegos propuestos.
- Mantener actitudes de respeto no solo hacia las normas y reglas del juego, sino menospreciar los diferentes niveles de destreza de los participantes, sino también a las culturas y costumbres de otros países.
- Valoración de los juegos y deportes populares y tradicionales, como patrimonio cultura.

U.D. Floorball (9 sesiones)

Saber conocer:

- Aspectos técnicos básicos: manejo del stick, pase y tiro.
- Principios tácticos básicos: ataque y defensa.
- Aspectos reglamentarios básicos.
- Juegos y deportes populares y tradicionales.

Saber Hacer:

- Adaptación de las habilidades básicas a entornos variables concretos, de dificultad creciente y en el contexto del deporte sin oposición o con oposición.
- Adquisición de habilidades específicas del deporte :el manejo del stick, el pase, el lanzamiento.

- Práctica del deporte elegido, experimentando los diferentes roles de participación que se pueden vivenciar en cada uno de ellos: defensor, atacante, arbitro (1x1-3x3).
- Aplicación de la normativa y reglamento del juego o deporte colectivo elegido.
- Aplicación de las habilidades específicas para la resolución de situaciones tácticas individuales y colectivas sencillas del juego o juegos deportivos elegidos.
- Elaboración de una ficha de un deporte con sus características principales.
- Elaboración de un dossier de juegos populares practicados en la zona.

Saber Ser:

- Respeto a los roles de cada participante en los juegos deportivos, con mayor consideración a la figura del árbitro, colaborando con su labor y sin cuestionar sus decisiones.
- Predisposición a la práctica deportiva, de forma activa, como forma de desarrollo de las capacidades físico-motrices, dentro y fuera del entorno escolar.
- Desarrollo de la actividad físico deportiva, aceptando las reglas, la cooperación y la rivalidad bien entendida.
- Valoración de la mejora personal y la de los demás por encima del resultado.
- Respeto del material y el reglamento propio de cada uno de los deportes y juegos practicados.

U.D Béisbol (12 sesiones)

Saber conocer:

- Conocimiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del deporte practicado.
- Reconocimiento de aspectos socio-culturales de los deportes y la influencia del medio en la práctica de los mismos.

Saber Hacer:

- Adquisición y perfeccionamiento de habilidades específicas de cada deporte a entornos variables y de mayor complejidad de ejecución.
- Adaptación de las capacidades coordinativas y de equilibrio al desarrollo corporal a través de las habilidades específicas.
- Aplicación de la normativa y el reglamento de los deportes practicados.
- Utilización de las habilidades específicas para la resolución de situaciones tácticas individuales y colectivas de los deportes practicados.

Saber Ser:

- Valorar la mejora personal y de los compañeros por encima del resultado.
- Disposición a afrontar los resultados de la confrontación deportiva sin extrapolar actitudes y conductas negativas.
- Mantener una actitud tolerante y crítica ante los fenómenos socio-culturales asociados a la práctica deportiva.
- Participar en las sesiones y eventos deportivos del centro con independencia del nivel alcanzado.

SEGUNDO E.S.O.

U.D. Condición Física y Salud (17 sesiones)

Saber conocer:

- El calentamiento como introducción a la actividad en la clase de Educación Física.
- Concepto, tipos, objetivos y fases del calentamiento.
- Las capacidades físicas: resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad, concepto, tipos y características básicas.
- Tests para la valoración de dichas capacidades.
- Valoración actual y mejora de las capacidades físicas y su repercusión en la salud personal.
- Relación entre frecuencia cardiaca e intensidad del esfuerzo.
- Higiene corporal en la práctica de actividad física.
- Reconocimiento y valoración de la postura corporal correcta en el trabajo diario de clase.
- La relajación como medio de control corporal.
- Tipos de respiración: clavicular, torácica y abdominal.

Saber Hacer:

- Realización del calentamiento de forma dirigida, diferenciando sus partes.
- Juegos de introducción a la actividad física.
- Desarrollo de las distintas capacidades físicas de formas jugadas.
- Realización de juegos de lucha, oposición y arrastre para el desarrollo de la fuerza.

- Práctica de carrera continua y entrenamiento total para el desarrollo de la resistencia
- Realización de ejercicios de movilidad articular y estiramiento al inicio y final de las sesiones.
- Ejecución de los tests para la determinación de las capacidades físicas, diferenciando el de cada una de ellas.
- Realización de ejercicios de relajación y respiración de sus tres tipos.
- Toma de pulsaciones y realización de una gráfica con los resultados.
- Ejecución de ejercicios de lanzamiento de peso y de salto de altura.

Saber Ser:

- Disposición favorable a la mejora de la condición física relacionada con la salud personal.
- Valoración de la influencia entre la mejora de la condición física y la de la salud.
- Participación en los ejercicios propuestos en clase.
- Respeto a los diferentes niveles de condición física de los compañeros y aceptación del propio.
- Comprensión y aceptación de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.
- Respeto y aceptación de las normas y el reglamento, así como de las medidas de seguridad del deporte.
- Responsabilidad en el buen uso y manejo del material

U.D. Juegos Tradicionales y Populares (5 sesiones).

Objetivos:

- Conocer los diferentes juegos y deportes populares y tradicionales de su país, además de los de los países de Rumania y Marruecos.
- Practicar y experimentar sobre la gran variedad de actividades lúdicas y recreativas de carácter popular y tradicional de dichos países.
- Valorar los juegos y deportes populares y tradicionales como parte fundamental del patrimonio cultural de los países.
- Mostrar una actitud de respeto y participación activa en todos los juegos propuestos, actuando con compañerismo y respeto a la cultura de otros lugares del mundo.

Contenidos:

Saber conocer:

- El juego como manifestación social y cultural: el juego popular, tradicional y autóctono.
- Conceptos básicos y descripciones de los juegos populares de Rumania, España y Marruecos.

Saber Hacer:

- Recopilación de información sobre los juegos populares y tradicionales y autóctonos y sobre su forma de practicarlos y su origen
- Practica de juegos populares, tradicionales y autóctonos de los diferentes países.
- Utilización de reglas y normas para la práctica del juego.

Saber Ser:

- Participación activa, independientemente del nivel de destreza alcanzado, en los diferentes juegos propuestos.
- Mantener actitudes de respeto no solo hacia las normas y reglas del juego, sin menospreciar los diferentes niveles de destreza de los participantes, sino también a las culturas y costumbres de otros países.
- Valoración de los juegos y deportes populares y tradicionales, como patrimonio cultura.

U.D. Expresión Corporal (8 sesiones)

Saber conocer:

- El ritmo de la música de aeróbic: el tiempo, la frase y la serie.
- Utilización de espacio y diferentes intensidades en la elaboración de coreografías de aeróbic: desplazamientos y alto - bajo impacto.
- Participación de los diferentes segmentos corporales en los movimientos: sentido e importancia.

Saber Hacer:

- Realización de juegos de toma de conciencia de los tiempos musicales.
- Realización de ejercicios de diferenciación segmentaria: movimientos independientes de manos y brazos.

Saber Ser:

- Disposición favorable a trabajos de creación en colaboración con los compañeros.
- Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con otros.
- Valoración y toma de conciencia de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.
- Valoración de las actividades rítmicas y expresivas como un contenido más a utilizar dentro de las actividades físicas, siendo crítico a la hora de decantarse por la práctica de una u otra.

U.D. Multideporte (14 sesiones)

Saber conocer:

- Conocimiento de los siguientes deportes colectivos y de adversario: fútbol, voleibol, baloncesto, tenis y bádminton.

Saber Hacer:

- Práctica de ejercicios y tareas relacionadas con los deportes: fútbol, voleibol, baloncesto, tenis y bádminton.
- Experimentación sobre actividades relacionadas con estos deportes.
- Práctica de competiciones adecuadas a las características de los alumnos/as, modificadas o no.

Saber Ser:

- Participación activa en las actividades propuestas.
- Respeto del material utilizado y cooperación con los compañeros.
- Respeto por las normas del juego para conseguir el objetivo de "juego limpio".

U.D. Deportes de Pala y Raqueta (8 sesiones)

Saber conocer:

- Comprensión de Estrategias de Decisión
- Nuevas reglamentaciones creadas por ellos
- Conocimiento de lugares para practicar estas actividades

- Identificación de habilidades básicas y genéricas puestas en juego

Saber Hacer:

- Coordinación dinámica-general
- Habilidades básicas
- Velocidad de traslación
- Coordinación óculo-manual
- Habilidad genérica: golpeo
- Velocidad-Tiempo de reacción
- Percepción espacio-temporal
- Resistencia Aeróbica-Anaeróbica
- Fuerza-Resistencia

Saber Ser:

- Desarrollo de la coeducación
- Estimulación de la sana competencia
- Aumento de las relaciones interpersonales
- Desarrollo del trabajo en parejas y en grupo
- Incremento de la transferencia positiva para el aprendizaje de otros juegos deportivos de pala, raqueta y bola
- Aumento de la comunicación e inserción social

U.D. Deportes Alternativos y Recreativos (6 sesiones)

Saber conocer:

- Aspectos técnicos básicos: agarres y golpes con la pala, golpes con la indiaka, lanzamiento del freesbee, juego del balonkorf e Inter-crosse
- Aspectos reglamentarios de estos juegos.
- Principios para la práctica segura de estas actividades.
- Aspectos reglamentarios básicos: cooperación – oposición.

Saber Hacer:

- Adaptación de las habilidades básicas a entornos variables concretos, de dificultad creciente y en el contexto del deporte sin oposición o con oposición.

- Adquisición de habilidades específicas del deporte: el manejo del implemento, el pase, el lanzamiento.
- Práctica del deporte elegido, experimentando los diferentes roles de participación que se pueden vivenciar en cada uno de ellos: defensor, atacante, arbitro (1x1-3x3).
- Aplicación de la normativa y reglamento del juego o deporte colectivo elegido.
- Aplicación de las habilidades específicas para la resolución de situaciones tácticas individuales y colectivas sencillas del juego o juegos deportivos elegidos.
- Elaboración de una ficha de un deporte con sus características principales.

Saber Ser:

- Respeto a los roles de cada participante en los juegos deportivos, con mayor consideración a la figura del arbitro, colaborando con su labor y sin cuestionar sus decisiones.
- Predisposición a la práctica deportiva, de forma activa, como forma de desarrollo de las capacidades físico-motrices, dentro y fuera del entorno escolar.
- Desarrollo de la actividad físico deportiva, aceptando las reglas, la cooperación y la rivalidad bien entendida.
- Valoración de la mejora personal y la de los demás por encima del resultado.
- Respeto del material y el reglamento propio de cada uno de los deportes y juegos practicados.

U.D. Orientación 2 (5 sesiones)

Saber conocer:

- Normas de uso del medio urbano y natural.
- Pautas para salir a caminar.
- La tienda de campaña: tipos y uso.
- Lectura de mapas del entorno próximo.
- Elaboración de un mapa del centro con sus diferentes componentes: escala, símbolos.
- La orientación como actividad física.

Saber Hacer:

- Elaboración de un plano del centro por grupos.

- Juegos de pistas y orientación por parejas y grupos.
- Orientación del plano y toma del rumbo adecuado hacia las pistas.
- Carrera de orientación por parejas en forma de relevos.
- Planificación de una salida al medio natural próximo teniendo en cuenta la preparación de la mochila, el vestuario adecuado y las normas de seguridad básicas.
- Salida al entorno natural del pueblo y ejecución de una carrera de orientación en él.

Saber Ser:

- Valoración y respeto del medio ambiente para realizar en él actividades físico-deportivas.
- Colaboración con los compañeros en la realización de actividades propuestas.
- Aceptación de las normas de seguridad y protección en las actividades propuestas.
- Cuidado de los diversos materiales e instalaciones utilizados.

TERCERO E.S.O.

U.D. Condición Física y Salud (14 sesiones)

Saber conocer:

- Calentamiento general y específico: fases, desarrollo y efectos.
- Clasificación y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas básicas.
- Principios del entrenamiento de la condición física.
- Conocimiento de la función y aplicación de los test que valoran las diferentes cualidades físicas básicas.
- Relación entre frecuencia cardiaca e intensidad del esfuerzo.

Saber Hacer:

- Práctica de calentamientos específicos diferenciando sus partes.
- Programar un calentamiento general para el grupo y llevarlo a cabo.
- Trabajo de resistencia mediante los siguientes métodos: carrera continua, entrenamiento total y entrenamiento interválico.
- Formas de desarrollo de los diferentes aspectos de la flexibilidad: métodos activo y pasivo.
- Realización de una tabla de control adaptada a las características personales.

- Realización de juegos de fuerza y velocidad.
- Circuitos de acondicionamiento físico general.
- Aplicación de los test respetando las pautas de cada uno de ellos.

Saber Ser:

- Valoración y toma de conciencia de la propia condición física y de los otros, respetando los diversos niveles que se dan en la clase.
- Valoración del efecto de los buenos hábitos sobre la condición física y la salud en general.
- Disposición a la mejora de la condición física y superación de los propios límites a través de la actividad física.
- Participación activa en las actividades propuestas en las sesiones de clase.

U.D. La C.F. Mediante la Acrogimnasia (6 sesiones)

Saber conocer:

- Conocimiento de los elementos básicos, normas y fundamentos de la iniciación a la gimnasia deportiva y sobretodo del deporte del acrosport o acrogimnasia.

Saber Hacer:

- Práctica de tareas y ejercicios relacionados con la gimnasia, volteretas, pino, rueda lateral.
- Practica de actividades relacionadas con la acrogimnasia (piramides humanas, disequilibrios, bloqueos, cuadrupedias, carretillas, apoyos.....).
- Contenido curricular (ampliación): trabajo de acrogimnasia para la mejora de las cualidades físicas y motrices.

Saber Ser:

- Participación de manera activa en las actividades propuestas.
- Cooperación con los compañeros y respeto por los mismos, y las normas del juego.

U.D. Expresión Corporal (6 sesiones)

Saber conocer:

- Conocimiento de la base musical necesaria para cada baile practicado.
- Bailes de salón: tipos y características.
- Posibilidades expresivas del cuerpo en los bailes de salón.
- Importancia de la relajación: Método de Jacobson

Saber Hacer:

- Elaboración de una coreografía sencilla en grupo con una base musical.
- Práctica de la progresión para el aprendizaje de los pasos básicos y desplazamientos sencillos de los bailes.
- Creación de nuevos pasos que se incluyan dentro de la secuencia rítmica propia de cada baile.
- Combinaciones diversas de pasos de un mismo baile, estáticas y dinámicas.
- Elaboración de una coreografía por grupos utilizando los recursos aprendidos para obtener una creación expresiva y artística.
- Método de relajación de Jacobson: práctica.

Saber Ser:

- Toma de conciencia de las diferentes partes del cuerpo y su estado de tensión.
- Valoración de las actividades rítmicas como un elemento más de mejora del cuerpo y sus posibilidades.
- Participación en las actividades propuestas en clases intentando conseguir un efecto expresivo.
- Colaboración con los compañeros en la elaboración de creaciones.

U.D. Baloncesto (11 sesiones)

Saber conocer:

- Conocimiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del deporte practicado.
- Reconocimiento de aspectos socio-culturales de los deportes y la influencia del medio en la práctica de los mismos.

Saber Hacer:

- Adquisición y perfeccionamiento de habilidades específicas de cada deporte a entornos variables y de mayor complejidad de ejecución.
- Adaptación de las capacidades coordinativas y de equilibrio al desarrollo corporal a través de las habilidades específicas.
- Aplicación de la normativa y el reglamento de los deportes practicados.
- Utilización de las habilidades específicas para la resolución de situaciones tácticas individuales y colectivas de los deportes practicados.

Saber Ser:

- Valorar la mejora personal y de los compañeros por encima del resultado.
- Disposición a afrontar los resultados de la confrontación deportiva sin extrapolar actitudes y conductas negativas.
- Mantener una actitud tolerante y crítica ante los fenómenos socio-culturales asociados a la práctica deportiva.
- Participar en las sesiones y eventos deportivos del centro con independencia del nivel alcanzado.

U.D Primeros auxilios (4 sesiones)

Saber conocer:

- Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP)
- Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.)
- Maniobra de Heimlich
- Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

Saber Hacer:

- Aplica el protocolo de actuación en caso de un accidente (Conducta P.A.S)
- Realiza la valoración primaria a la hora de socorrer a una víctima.
- Identifica y utiliza de manera correcta la realización de la reanimación cardiopulmonar básica.

- Relaciona con la Maniobra de Heimlich con el atragantamiento y lo aplica respetando sus pasos.
- Realiza la posición lateral de seguridad

Saber Ser:

- Respetar los pasos de actuación en caso de accidente
- Respetar el material utilizado durante las sesiones
- Participar de manera activa tanto en el rol de víctima como en el rol de “socorrista”
- Tiene una disposición positiva hacia la unidad didáctica
- Valora la importancia de los primeros auxilios en diferentes contextos.

U.D. Béisbol (8 sesiones)

Saber conocer:

- Conocimiento de los elementos básicos, normas y fundamentos del juego del béisbol (softball).

Saber Hacer:

- Practica de tareas y ejercicios con pelota, bate, recepción y carrera.
- Practica los diferentes puestos de pitcher, catcher, defensa, ataque.
- Realización de competiciones modificadas o no del deporte del béisbol o softball.

Saber Ser:

- Participar de manera activa en las actividades propuestas.
- Cooperación con los compañeros y respeto por los mismos, y las normas del juego.

U.D. Voleibol (8 sesiones)

Saber conocer:

- Aspectos técnicos básicos: toque de dedos, golpe de antebrazos, posiciones básicas y saques.

Saber Hacer:

- Adaptación de las habilidades básicas a entornos variables concretos, de dificultad creciente y en el contexto del deporte sin oposición o con oposición.
- Adquisición de habilidades específicas del deporte : toque de dedos, golpe de antebrazos, posiciones básicas y saques.
- Práctica del deporte, experimentando los diferentes roles de participación que se pueden vivenciar en cada uno de ellos: defensor, atacante, arbitro (1x1-3x3).
- Aplicación de la normativa y reglamento del juego o deporte colectivo elegido.
- Elaboración de una ficha de un deporte con sus características principales.

Saber Ser:

- Respeto a los roles de cada participante en los juegos deportivos, con mayor consideración a la figura del arbitro, colaborando con su labor y sin cuestionar sus decisiones.
- Predisposición a la práctica deportiva, de forma activa, como forma de desarrollo de las capacidades físico-motrices, dentro y fuera del entorno escolar.
- Desarrollo de la actividad físico deportiva, aceptando las reglas, la cooperación y la rivalidad bien entendida.
- Valoración de la mejora personal y la de los demás por encima del resultado.
- Respeto del material y el reglamento propio de cada uno de los deportes y juegos practicados.

U.D. Actividades en la Naturaleza: Orientación 3 (7 sesiones)

Saber conocer:

- El mapa: lectura y orientación.
- La brújula: partes y uso.
- Normas de seguridad en los recorridos de orientación.
- La carrera de orientación: elementos y reglamento.

Saber Hacer:

- Juegos de pistas y rastreo como toma de contacto con la orientación.
- Manejo y orientación de un mapa de la población.
- Carreras de orientación por grupos y en forma de relevos.
- Planificación de una carrera de orientación.

- Práctica de orientación en un entorno natural cercano.
- Ejercicios de cálculo distancias con la escala, curvas de nivel y de orientación del mapa.

Saber Ser:

- Participación responsable en la práctica de actividades de orientación valorando y evitando riesgos.
- Uso responsable del entorno para la realización de actividades físicas.
- Respeto a las diferencias entre compañeros valorando la localización de los puntos por encima del tiempo empleado.
- Colaboración con el profesor en la programación de las actividades y respeto de las normas impuestas en las sesiones.

U.D. Bádminton 2 (8 sesiones)

Saber conocer:

- Conocimiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del deporte practicado.
- Reconocimiento de aspectos socio-culturales de los deportes y la influencia del medio en la práctica de los mismos.

Saber Hacer:

- Perfeccionamiento de habilidades específicas de este deporte a entornos variables y de mayor complejidad de ejecución.
- Adaptación de las capacidades coordinativas y de equilibrio al desarrollo corporal a través de las habilidades específicas.
- Aplicación de la normativa y el reglamento de los deportes practicados.
- Utilización de las habilidades específicas para la resolución de situaciones tácticas individuales y colectivas de los deportes practicados.

Saber Ser:

- Disposición a afrontar los resultados de la confrontación deportiva sin extrapolar actitudes y conductas negativas.
- Mantener una actitud tolerante y crítica ante los fenómenos socio-culturales asociados a la práctica deportiva.

- Participar en las sesiones y eventos deportivos del centro con independencia del nivel alcanzado.

CUARTO E.S.O.

U.D. Condición Física y Salud (15 sesiones)

Saber conocer:

- El calentamiento específico: características, pautas para su elaboración.
- La fuerza resistencia como capacidad relacionada con la salud: métodos de trabajo y ejercicios concretos.
- Análisis de los malos hábitos posturales que tomamos en la vida cotidiana.
- El fartlek como un nuevo sistema de trabajo de la resistencia.
- La carga y sus componentes en el trabajo de acondicionamiento físico.

Saber Hacer:

- Elaboración y puesta en práctica de un plan de entrenamiento de resistencia adaptado a sus capacidades.
- Ejecución de calentamientos aplicados a las disciplinas deportivas desarrolladas en las sesiones.
- Trabajo de la condición física mediante el trabajo de la carrera continua, entrenamiento total, fartlek y entrenamiento interválico.
- Trabajo de fuerza – resistencia mediante la ejecución de ejercicios y circuitos.
- Trabajo de flexibilidad individual y con compañeros.
- Elaboración de una tabla de flexibilidad y fuerza – resistencia para los principales grupos musculares.
- Trabajo de velocidad mediante el sistema de repeticiones.
- Ejecución de los tests que valoran cada cualidad física según las pautas que indica su protocolo y reconociendo aquella cualidad que se está valorando.

Saber Ser:

- Valoración y toma de conciencia de la propia condición física.

- Valoración del efecto de los buenos hábitos sobre la condición física y la salud en general.
- Disposición a la mejora de la condición física y superación de los propios límites a través de la práctica física.
- Valoración de la propia actitud postural y disposición a mejorarla.

U.D. baloncesto (9 sesiones)

Saber conocer:

- Conocimiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del deporte practicado.
- Reconocimiento de aspectos socio-culturales de los deportes y la influencia del medio en la práctica de los mismos.

Saber Hacer:

- Adquisición y perfeccionamiento de habilidades específicas de este deporte a entornos variables y de mayor complejidad de ejecución.
- Adaptación de las capacidades coordinativas y de equilibrio al desarrollo corporal a través de las habilidades específicas.
- Aplicación de la normativa y el reglamento del baloncesto.
- Utilización de las habilidades específicas para la resolución de situaciones tácticas individuales y colectivas del deporte practicado.

Saber Ser:

- Valorar la mejora personal y de los compañeros por encima del resultado.
- Disposición a afrontar los resultados de la confrontación deportiva sin extrapolar actitudes y conductas negativas.
- Mantener una actitud tolerante y crítica ante los fenómenos socio-culturales asociados a la práctica deportiva.
- Participar en las sesiones y eventos deportivos del centro con independencia del nivel alcanzado.

U.D. Expresión Corporal (12 sesiones)

Saber conocer:

- Posiciones específicas en la construcción de pirámides.
- Elementos de seguridad: ayudas y material.
- Importancia y ubicación de los apoyos en la construcción de pirámides.
- Posiciones adecuadas de la columna, transferibles a la vida cotidiana.
- Los desequilibrios musculares como elemento originario de las malas posiciones.
- Trabajo de la fuerza resistencia. Relación del acrosport con estas capacidades físicas.

Saber Hacer:

- Aprendizaje de técnicas gimnásticas aplicables a la acrogimnasia.
- Trabajo de ayudas y de cooperación.
- Desarrollo de la fuerza resistencia mediante el acrosport.
- Equilibrios sobre compañeros y aparatos fijos.
- Aplicación de las habilidades básicas al aprendizaje de habilidades gimnásticas. (volteos, posiciones invertidas, combinaciones de elementos).
- Adaptación de las capacidades coordinativas al desarrollo corporal.
- Toma de conciencia de la adecuada posición del cuerpo en posiciones invertidas.
- Reproducción de pirámides con cinco compañeros.
- Creación de pirámides con cinco compañeros.

Saber Ser:

- Aceptación del nivel de aptitud motriz y concienciación de la posibilidad de su mejora.
- Aceptación del nivel de aptitud motriz de los otros y de su ritmo de aprendizaje.
- Valoración del riesgo, superación de temores y prevención de accidentes.
- Colaboración y cuidado en el montaje y recogida de material
- Colaboración con los compañeros y respeto por las normas de las actividades.
- Participación en la creación y elaboración de las pirámides aceptando la posición que el grupo considere la adecuada.

En algunos grupos, la unidad se orientará más hacia el trabajo de Condición Física, desarrollando:

2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: Fuerza y resistencia muscular. Concepto. Manifestaciones básicas. Tipos de ejercicios.

3. Acondicionamiento de la fuerza-resistencia mediante la práctica de ejercicios localizados y en parejas. Elaboración de un repertorio de ejercicios de fuerza.

Además de estos contenidos, se podrán incorporar bailes de batuka para completar esta unidad didáctica.

U.D. Tenis de Mesa (11 sesiones)

Saber conocer:

- Conocimiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del deporte practicado.
- Reconocimiento de aspectos socio-culturales de los deportes y la influencia del medio en la práctica de los mismos.

Saber Hacer:

- Adquisición y perfeccionamiento de habilidades específicas de este deporte a entornos variables y de mayor complejidad de ejecución.
- Adaptación de las capacidades coordinativas y de equilibrio al desarrollo corporal a través de las habilidades específicas.
- Aplicación de la normativa y el reglamento de este deporte practicados.
- Utilización de las habilidades específicas para la resolución de situaciones tácticas individuales y colectivas de los deportes practicados.

Saber Ser:

- Valorar la mejora personal y de los compañeros por encima del resultado.
- Disposición a afrontar los resultados de la confrontación deportiva sin extrapolar actitudes y conductas negativas.
- Mantener una actitud tolerante y crítica ante los fenómenos socio-culturales asociados a la práctica deportiva.
- Participar en las sesiones y eventos deportivos del centro con independencia del nivel alcanzado.

U.D. Deporte Recreativo (11 sesiones)

Saber conocer:

- Aspectos técnicos básicos: agarres y golpes con la pala, golpes con la indiaka, lanzamiento del freesbee, juego del balonkorf e Inter-crosse
- Aspectos reglamentarios de estos juegos.
- Principios para la práctica segura de estas actividades.
- Aspectos reglamentarios básicos: cooperación – oposición.

Saber Hacer:

- Adaptación de las habilidades básicas a entornos variables concretos, de dificultad creciente y en el contexto del deporte sin oposición o con oposición.
- Adquisición de habilidades específicas del deporte: el manejo del implemento, el pase, el lanzamiento.
- Práctica del deporte elegido, experimentando los diferentes roles de participación que se pueden vivenciar en cada uno de ellos: defensor, atacante, árbitro (1x1-3x3).
- Aplicación de la normativa y reglamento del juego o deporte colectivo elegido.
- Aplicación de las habilidades específicas para la resolución de situaciones tácticas individuales y colectivas sencillas del juego o juegos deportivos elegidos.
- Elaboración de una ficha de un deporte con sus características principales.

Saber Ser:

- Respeto a los roles de cada participante en los juegos deportivos, con mayor consideración a la figura del árbitro, colaborando con su labor y sin cuestionar sus decisiones.
- Predisposición a la práctica deportiva, de forma activa, como forma de desarrollo de las capacidades físico-motrices, dentro y fuera del entorno escolar.
- Desarrollo de la actividad físico deportiva, aceptando las reglas, la cooperación y la rivalidad bien entendida.
- Valoración de la mejora personal y la de los demás por encima del resultado.
- Respeto del material y el reglamento propio de cada uno de los deportes y juegos practicados.

U.D. Voleibol 2(12 sesiones)

Saber conocer:

- Conocimiento de los aspectos técnicos y reglamentarios del deporte practicado.
- Análisis de los sistemas tácticos propios de cada uno de los deportes practicados.

Saber Hacer:

- Adquisición y perfeccionamiento de habilidades específicas de cada deporte a entornos variables y de mayor complejidad de ejecución.
- Adaptación de las capacidades coordinativas y de equilibrio al desarrollo corporal a través de las habilidades específicas.
- Aplicación de la normativa y el reglamento de los deportes practicados.
- Utilización de las habilidades específicas para la resolución de situaciones tácticas individuales y colectivas de los deportes practicados.
- Práctica de los deportes más habituales, con cierta autonomía en la elección de las actividades, así como en la organización de las mismas.
- Diseño, organización, y participación en actividades físicas dentro del centro.

Saber Ser:

- Valoración de la función de integración social que tiene la práctica deportiva.
- Predisposición a la práctica deportiva, como una forma autónoma de desarrollo de las capacidades físcicomotrices dentro y fuera del contexto escolar.
- Valorar la mejora personal y de los compañeros por encima del resultado.
- Disposición a afrontar los resultados de la confrontación deportiva sin extrapolar actitudes y conductas negativas.
- Colaboración activa en la organización de campeonatos internos del centro.
- Respeto a los roles de cada participante en los juegos deportivos, con mayor consideración a la figura del árbitro, colaborando con su labor y respetando sus decisiones.

U.D. Actividades en la Naturaleza: Orientación 3 (7 sesiones)

Saber conocer:

- El mapa: lectura y orientación.
- La brújula: partes y uso. Mas nivel
- Normas de seguridad en los recorridos de orientación.

- La carrera de orientación: elementos y reglamento.

Saber Hacer:

- Juegos de pistas y rastreo como toma de contacto con la orientación.
- Manejo y orientación de un mapa.
- Carreras de orientación por grupos y en forma de relevos.
- Planificación de una carrera de orientación.

Saber Ser:

- Participación responsable en la práctica de actividades de orientación valorando y evitando riesgos.
- Uso responsable del entorno para la realización de actividades físicas.

6.2.2. BACHILLERATO

U.D. Condición Física y Salud (12 sesiones)

Saber conocer:

- Cualidades físicas básicas: concepto, tipos, métodos desarrollo y test de evaluación.
- Principios del entrenamiento: aplicación.
- Salud: concepto y prácticas sociales que la perjudican.
- Funcionamiento de los sistemas orgánicos implicados en el desarrollo de la condición física.

Saber Hacer:

- Elaboración y puesta en práctica de un programa de entrenamiento de 2 meses para el desarrollo de la condición física.
- Realización de test y pruebas para la valoración de la condición física; análisis de los mismos.
- Práctica de métodos y ejercicios para el desarrollo de las cualidades físicas.

Saber Ser:

- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y/o mejora de la condición física.
- Participación en el desarrollo de las clases.
- Colaboración con los compañeros a la hora de impartir las clases.

U.D. Expresión Corporal (12 sesiones)

Saber conocer:

- Historia sobre las cuerdas.
- Clasificación de juegos (convencionales, recreativos y populares).
- Relación con capacidades físicas y cualidades motrices.
- Conceptos básicos del pilates.

Saber Hacer:

- Test inicial de nº de saltos en 30"
- Ejecución de la técnica correcta-segura del salto básico de cuerda a pies juntos.
- Ejecución de juegos y ejercicios con cuerdas.
- Realización de ejercicios por parejas, tríos, cuartetos, ... desarrollando la coordinación dinámica general y la coordinación ojo-pie.
- Practica de ejercicios propios del pilates.
- Elaboración de una coreografía en grupo con una base musical y utilizando el salto con cuerda como elemento fundamental.

Saber Ser:

- Creación de interés por el contenido.
- Desarrollo del espíritu de superación.
- Fomento de la ayuda y cooperación entre compañeros, sobre todo a la hora de elaborar una coreografía en grupo.

U.D. de Baloncesto 2 (5 sesiones)

Saber conocer:

- Conocimiento de los fundamentos técnicos y principios tácticos del Baloncesto.
- Aprendizaje de las técnicas básicas del baloncesto.
- Conocimiento de las reglas de juego de este deporte.

Saber Hacer:

- Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y principios tácticos del Baloncesto.
- Puesta en práctica de las técnicas básicas de este deporte.
- Práctica de técnicas específicas del baloncesto.

Saber Ser:

- Valoración de la incidencia de la práctica habitual de este deporte en la salud.
- Aceptación del juego limpio como expresión del respeto por los demás y por nosotros mismos.
- Muestras de respeto hacia las reglas del deporte practicado y hacia el material utilizado.

U.D. de Deporte Autónomo (18 sesiones)

Saber conocer:

- Elaboración de un extracto de la historia, técnica, táctica y reglamento del deporte que elija cada grupo.
- Conocimiento de los datos aportados por el resto de grupos, referidos al resto de deportes elegidos.

Saber Hacer:

- Implicación activa cuando se desarrollen las sesiones del deporte elegido por su grupo.
- Participación en las sesiones de los deportes desarrollados por los compañeros.
- Dominio de los gestos técnicos básicos de los deportes practicados.

Saber Ser:

- Colaboración en las sesiones desarrolladas por los compañeros.
- Respeto hacia las reglas de los deportes practicados.
- Respeto hacia las decisiones tomadas por los compañeros.

U.D. de Bádminton 2 (12 sesiones)

Saber conocer:

- Conocimiento de los fundamentos técnicos y principios tácticos de este deporte.
- Profundización en el conocimiento del reglamento de este deporte.

Saber Hacer:

- Ejecución correcta de los gestos técnicos que forman parte de este deporte.

- Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y principios tácticos del Badminton.
- Puesta en práctica de la técnica básica de este deporte.
- Práctica de técnicas específicas del Badminton.

Saber Ser:

- Valoración de la incidencia de la práctica habitual de este deporte en la salud.
- Aceptación del juego limpio como expresión del respeto por los demás y por nosotros mismos.
- Muestras de respeto hacia las reglas del deporte practicado y hacia el material utilizado.

U.D. de Voleibol 3 (11 sesiones)

Saber conocer:

- Conocimiento de los fundamentos técnicos y principios tácticos de este deporte.
- Profundización en el conocimiento del reglamento de este deporte.

Saber Hacer:

- Ejecución correcta de los gestos técnicos que forman parte de este deporte.
- Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y principios tácticos del Voleibol.
- Puesta en práctica de la técnica básica de este deporte.
- Práctica de técnicas específicas del Voleibol.

Saber Ser:

- Valoración de la incidencia de la práctica habitual de este deporte en la salud.
- Aceptación del juego limpio como expresión del respeto por los demás y por nosotros mismos.
- Muestras de respeto hacia las reglas del deporte practicado y hacia el material utilizado.

7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En los últimos tiempos se viene afirmando desde distintos sectores de la comunidad educativa que en el momento actual no les es posible a los centros docentes de educación secundaria alcanzar la finalidad educativa que se proponen. El espacio del aula (gimnasio, pista polideportiva, pabellón para los más afortunados,...) habría dejado de ser por tanto, un lugar para la enseñanza y el aprendizaje para convertirse en un espacio de tensión y fuente permanente de conflictos asociados a la dificultad de atender a un alumnado heterogéneo.

Para el análisis de la situación en los centros educativos, en **Castilla - La Mancha**, se pusieron en marcha, desde el momento de recibir las transferencias en materia de educación, grupos de trabajo en los que participaron profesores, equipos directivos y orientadores, representantes de sindicatos y la inspección educativa para que, además de evaluar la situación, aportaran iniciativas para la mejora de la situación actual.

A estas medidas hay que unir necesariamente las aportaciones que desde los organismos europeos, especialmente el **Consejo de Europa**, vienen produciéndose en relación a cuáles deben ser los elementos básicos en un sistema educativo de calidad y eficacia.

Todas las instituciones educativas competentes deben garantizar el principio de igualdad de oportunidades apostando por un currículo comprensivo para todos que permita al alumnado el desarrollo de las competencias básicas necesarias para la sociedad del conocimiento sin renunciar a la necesaria cohesión social.

Estos aspectos se han concretado en nuestra comunidad en el **-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.

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

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

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

a) Las estrategias empleadas por el profesorado para favorecer el aprendizaje a través de la interacción, en las que se incluyen entre otros, los talleres de aprendizaje, métodos de aprendizaje cooperativo, el trabajo por tareas o proyectos, los grupos interactivos o la tutoría entre iguales, entre otras.

b) Las estrategias organizativas de aula empleadas por el profesorado que favorecen el aprendizaje, como son el trabajo por rincones, la co-enseñanza, la organización de contenidos por centros de interés, los bancos de actividades graduadas, uso de agendas o apoyos visuales, entre otras.

c) Los programas de detección temprana de dificultades de aprendizaje diseñados por el equipo docente en colaboración con el Equipo de Orientación y Apoyo o el Departamento de Orientación.

- d) Los grupos o programas de profundización y/o enriquecimiento que trabajen la creatividad y las destrezas de pensamiento para alumnado que lo precise.
- e) El refuerzo de contenidos curriculares dentro del aula ordinaria, dirigido a favorecer la participación del alumnado en el grupo-clase.
- f) La tutoría individualizada, dirigida a favorecer la madurez personal y social del alumnado así como favorecer su adaptación y participación en el proceso educativo.
- g) Las actuaciones de seguimiento individualizado y ajustes metodológicos llevados a cabo con el alumnado derivadas de sus características individuales.
- h) Las adaptaciones y modificaciones llevadas a cabo en el aula para garantizar el acceso al currículo y la participación, eliminando tanto las barreras de movilidad como de comunicación, comprensión y cuantas otras pudieran detectarse.
- i) Las acciones educativas dirigidas al alumnado considerado como deportista de alto rendimiento o alumnado que curse simultáneamente estudios superiores de música o danza que favorezcan la temporalización de la actividad formativa ajustándose a las exigencias impuestas por la participación simultánea en distintas disciplinas.
- j) Cuantas otras propicien la calidad de la educación para todo el alumnado y el acceso, permanencia, promoción y titulación en el sistema educativo en igualdad de oportunidades y hayan sido aprobadas o propuestas por la Consejería competente en materia de educación.

Artículo 8. Medidas individualizadas de inclusión educativa.

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

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

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

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

- a) Las adaptaciones de acceso que supongan modificación o provisión de recursos especiales, materiales o tecnológicos de comunicación, comprensión y/o movilidad.
- b) Las adaptaciones de carácter metodológico en la organización, temporalización y presentación de los contenidos, en la metodología didáctica, así como en los procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación ajustados a las características y necesidades del alumnado de forma que garanticen el principio de accesibilidad universal.
- c) Las adaptaciones curriculares de profundización y ampliación o los programas de enriquecimiento curricular y/o extracurricular para el alumnado con altas capacidades.
- d) Los programas específicos de intervención desarrollados por parte de los distintos profesionales que trabajan con el alumnado en diferentes áreas o habilidades, con el objetivo de prevenir dificultades y favorecer el desarrollo de capacidades.
- e) 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.
- f) 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.
- g) Cuantas otras propicien la calidad de la educación para todo el alumnado y el acceso, permanencia, promoción y titulación en el sistema educativo en igualdad de oportunidades y hayan sido aprobadas por la administración educativa.

Sección 2ª. Medidas extraordinarias de inclusión educativa.

Artículo 9. Criterios generales.

1. Son medidas extraordinarias de inclusión educativa aquellas medidas que implican ajustes y cambios significativos en algunos de los aspectos curriculares y organizativos de las diferentes enseñanzas del sistema educativo.

Estas medidas están dirigidas a que el alumnado pueda alcanzar el máximo desarrollo posible en función de sus características y potencialidades.

2. Se podrán aplicar las siguientes medidas extraordinarias de inclusión educativa: las adaptaciones curriculares significativas, la permanencia extraordinaria en una etapa, flexibilización curricular, las exenciones y fragmentaciones en etapas post-obligatorias, las modalidades de Escolarización Combinada o en Unidades o Centros de Educación Especial, los Programas Específicos de Formación Profesional y cuantas otras propicien la inclusión educativa del alumnado y el máximo desarrollo de sus potencialidades y hayan sido aprobadas por la Dirección General con competencias en materia de atención a la diversidad.

3. La adopción de estas medidas requiere de una evaluación psicopedagógica previa, de un dictamen de escolarización y del conocimiento de las características y las implicaciones de las medidas por parte de las familias o tutores y tutoras legales del alumnado.

4. La implantación de estas medidas se llevará a cabo tras haber agotado previamente las medidas de inclusión educativa promovidas por la Consejería con competencias en materia de educación, las medidas de inclusión a nivel de centro, a nivel de aula y medidas individualizadas de inclusión educativa.

5. Las medidas extraordinarias de inclusión educativa requieren un seguimiento continuo por parte del equipo docente, coordinado por el tutor o tutora del grupo con el asesoramiento del o de la responsable en orientación educativa y el resto de profesionales educativos que trabajan con el alumnado y se reflejarán en un Plan de Trabajo.

6. Para la adopción de estas medidas, los centros educativos y las familias o tutores y tutoras legales del alumnado, si lo precisan, podrán contar con el asesoramiento de las estructuras de la Red de Apoyo a la Orientación, Convivencia e Inclusión Educativa que actuará a su vez, como mecanismo arbitral o de mediación para resolver las diferencias que pudieran producirse entre las familias o tutores y tutoras legales del alumnado y la Consejería con competencias en materia de educación.

Los centros docentes deben contar con un **Plan de Atención a la Diversidad** en el que incorporarán un conjunto de medidas dirigidas a dar una respuesta educativa adaptada al alumnado del centro en su singularidad a través de un currículo abierto y flexible. Este Plan será elaborado por la Comisión de Coordinación Pedagógica (C.C.P.), siendo asesorada por el Departamento de Orientación, y bajo la supervisión del Equipo Directivo. Además. Este Plan quedará recogido en la P.G.A. y contendrá:

Medidas generales. Incluyen:

- Desarrollo de la orientación personal, escolar y profesional.
- Optatividad y opcionalidad.
- Organización de los contenidos en ámbitos.
- Metodologías que favorezcan la individualización.
- Adaptación de materiales curriculares al contexto y al alumnado.
- Trabajo cooperativo del profesorado (desdobles, dos profesores en algunas materias).
- Permanencia un año más en un curso, etapa, etc.
- Programas de absentismo escolar.
- Programas de Garantía Social, etc.

Medidas ordinarias. No modifican el currículo ordinario o prescriptivo, y son:

- Grupos de aprendizaje para el refuerzo de las áreas instrumentales.

- Agrupamientos flexibles.
- Talleres.
- Grupos de profundización y enriquecimiento.
- Grupos para aprendizaje de castellano por el alumnado inmigrante, etc.

Medidas extraordinarias. Sí modifican el currículo ordinario o prescriptivo. Son:

1. **Adaptaciones Curriculares Individuales (ACI)**, que son “*estrategias de Planificación y Actuación docente que incorporan las modificaciones curriculares requeridas por un ACNEE, y que le permitirán acercarse a los objetivos establecidos en el currículo*”, y que a su vez pueden ser:

SIGNIFICATIVAS	Sobredotación intelectual
	Alteraciones relevantes de la conducta
	Discapacidad psíquica ligera, física o sensorial
	Desfase curricular de dos o más cursos escolares
MUY SIGNIFICATIVAS	Discapacidades psíquicas moderadas, severas y profundas
	Alteraciones graves de la conducta
	Plurideficiencias

Las ACI están **reguladas** por una serie de **principios**. Así:

- **Deben ofrecer el entorno menos restrictivo posible**
- **Hay que tener en cuenta que las NEE son relativas y cambiantes, por lo que las ACI requieren una revisión y un reajuste constante**
- **Atenderán a la Normalización de Servicios y Recursos**
- **Constituyen un trabajo en equipo, y por tanto exigen coordinación entre diferentes profesionales**
- **Deberán priorizar las fórmulas de adaptación menos significativas**

Los **tipos** de ACI más importantes son las de:

ACCESO AL CURRÍCULO	Espaciales
	ACCESO FÍSICO
	Materiales
	Sists. De Comunicación
	Ayudas Técnicas a la Comunicación

	ACCESO A LA COMUNICACIÓN	Materiales Didácticos Adaptados o Específicos
PROPIAMENTE CURRICULARES	SIGNIFICATIVAS	
	MUY SIGNIFICATIVAS	

Las ACI Significativas, es decir, aquellas en las que se retocan los elementos básicos del currículo (objetivos, contenidos, criterios de evaluación, metodología u organización), pueden ser de:

INCLUSIÓN	Objetivos - Contenidos de otros cursos/etapas De Enriquecimiento (Superdotados) Específicos (aprender Braille)
MODIFICACIÓN O REFORMULACIÓN SUSTANTIVA	Objetivos - Contenidos De Objetivos o Contenidos
TEMPORALIZACIÓN FUERA DE CURSO	Por el aprendizaje lento de algunos alumnos/as
ELIMINACIÓN	Puede condicionar la obtención del título→Excepcional No eliminar asignaturas completas; sólo objetivos o contenidos concretos

Las ACI Significativas quedarán reflejadas en Documento Individual de Adaptaciones Curriculares (DIAC), como establece la Orden de 12 de Noviembre de 1992 (modificada parcialmente por la Orden de 31 de Julio de 2003). Este DIAC debe incluir:

- Lo que el alumno no sabe hacer, y por tanto, la discapacidad que provoca la adaptación
- Los Objetivos y Contenidos que se: Incluyen, Modifican o Reformulan, Temporalizan fuera de Curso, o Eliminan, según sea el caso
- Los nuevos Criterios de Evaluación que se establecen para este alumno/a

2. Flexibilización por dotación intelectual.

3. Programas de diversificación curricular

4. Programas de Currículo Adaptado.

Como **CONCLUSIÓN**, cabe decir que la **EF Adaptada** se convierte, como podemos comprobar, en un **vehículo importante de Integración Social y Desarrollo Personal del ACNEE. Pero con dificultades que el profesor de EF deberá solventar con una 1Planificación Sistemática y Creativa de su actividad docente y del proceso de E-A.**

8. EVALUACIÓN

8.1. Criterios de evaluación

8.1.1. E.S.O.

Orden 118/2022, de 14 de junio, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional en la comunidad de Castilla-La Mancha:

2. Las programaciones didácticas, incluirán: (...)

*e) Los **procedimientos de evaluación** del alumnado y los criterios de calificación y de **recuperación**, cuando proceda.*

*f) Los indicadores, criterios, procedimientos, temporalización y responsables de la **evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje**, de acuerdo con lo establecido en el plan de evaluación interna del centro.*

3. *Los centros docentes harán públicos, para conocimiento de las familias y del propio alumnado, los procedimientos de evaluación y los criterios de evaluación y de calificación.*

La Instrucción 3ª de la Resolución de 22/06/2022, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se dictan instrucciones para el curso 2022/2023 en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha:

c) En relación a los nuevos elementos curriculares en aquellas enseñanzas y niveles que sean de aplicación se debería atender a los siguientes asuntos: (...)

ii. Los criterios de evaluación estarán distribuidos por cursos, vinculados a competencias específicas y a saberes básicos. Con vista a motivar las decisiones de evaluación, promoción y titulación, las programaciones didácticas deberán incluir rúbricas para determinar el grado de adquisición de los descriptores operativos de las competencias clave que han sido definidas en el perfil de salida. La evaluación partirá de modelos de evaluación continua, formativa y global.

Asimismo, deberán recogerse los criterios de calificación, los cuales deberán ser informados al alumnado y las personas que ejerzan su tutoría legal al inicio de curso.

iii. Una de las claves que informarán sobre el acertado diseño de las programaciones didácticas serán los instrumentos de evaluación. Es conocido que los procedimientos e instrumentos de evaluación han de ser variados. Deben ser asimismo instrumentos de evaluación apropiados para extraer información sobre ciertos criterios de evaluación de modo que se pueda motivar el grado de adquisición de las competencias específicas.

iv. Precisamente, la motivación y justificación del grado de adquisición de las competencias específicas será fundamental para tomar decisiones de promoción y titulación, especialmente cuando se deslignen del número de materias no superadas.

v. Las programaciones didácticas deben prever modelos comunes a todo el centro en relación a los planes de refuerzo para el alumnado con materias no superadas del curso anterior.

La normativa básica en este punto es el Decreto 8/2022, de 8 de febrero, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (en adelante, **Decreto 8/2022**), los apartados sobre evaluación de los Decretos 82/2002 y 83/2022 y las **órdenes de evaluación** de la ESO y bachillerato que las desarrollan.

7.1. Evaluación y calificación del alumnado

7.1.1. Evaluación

La evaluación del alumnado es continua, plural, objetiva y personalizada y tiene como referente principal los criterios de evaluación vinculados a las competencias específicas y las competencias clave.

La evaluación se pone en práctica mediante los saberes básicos mediante escenarios de aprendizaje contextualizados y las tareas y actividades planteadas que implican diversas metodologías.

Los **saberes básicos** son los *medios* propios de cada especialidad con los que se contribuye a lograr los criterios y las competencias, utilizando para eso las diversas **metodologías**.

Para la evaluación, el profesorado utiliza diversos **instrumentos de evaluación** en momentos distintos.

Aunque el profesorado evalúa al alumnado, la evaluación también incorpora la **autoevaluación** del alumnado y la **coevaluación** entre el propio alumnado.

De esta forma, se atiende a:

- Qué evaluar: las competencias clave y objetivos de la etapa.
- Cómo evaluar: mediante los criterios de evaluación y los instrumentos de evaluación para medirlos.
- Cuándo evaluar: las fases o momentos en los que se desarrolla la evaluación.

7.1.2. Calificación

La **calificación** es la transformación de toda esa información que transmite la evaluación en tan solo una expresión numérica (del 1 al 10) o cualitativa (Insuficiente, suficiente, bien, notable, sobresaliente). Cada programación de aula concreta el procedimiento y los criterios de calificación para el cálculo de la calificación en cada asignatura en función de las rúbricas asociadas a cada criterio de evaluación en la programación de aula.

Los criterios de calificación únicamente miden los criterios de evaluación y las competencias específicas, las competencias clave y los objetivos de etapa asociados en la LOMLOE.

El procedimiento de calificación será continuo y la calificación de cada trimestre incluirá todos los criterios de evaluación y saberes básicos trabajados en los trimestres anteriores. La calificación final será la de todos los criterios de evaluación trabajados durante todo el curso.

Al alumnado con asignaturas pendientes de cursos anteriores o con asignaturas suspensas en una evaluación o al que así se indique en la evaluación inicial se le entregará un Programa de Refuerzo de acuerdo a lo establecido en los modelos del centro para estos casos.

Las recuperaciones parciales o extraordinarias tendrán como referentes únicamente los criterios de evaluación no superados y su calificación servirá para recalcular la calificación de la evaluación continua o final.

PRIMERO Y SEGUNDO E.S.O.

Criterios de evaluación

Competencia específica 1.

1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

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

1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la

práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.

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

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

Competencia específica 2.

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

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

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

Competencia específica 3.

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

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

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución

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

Competencia específica 4.

4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

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

Competencia específica 5.

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

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

Tercero y Cuarto ESO

Criterios de evaluación

Competencia específica 1.

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

1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de

lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

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

1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

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

Competencia específica 2.

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

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

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

Competencia específica 3.

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

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

3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y

posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Competencia específica 4.

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

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

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

Competencia específica 5.

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

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

8.1.2. BACHILLERATO

Criterios de evaluación

Competencia específica 1.

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

1.2 Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.

1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.

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

Competencia específica 2.

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

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

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

Competencia específica 3.

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

3.2 Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.

3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

Competencia específica 4.

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

4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica 5.

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

5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

CALIFICACIÓN

Todos aquellos saberes relacionados con saber conocer se agruparán y se valorarán con un 30% de la nota y para los relacionados con procedimientos/destrezas (saber hacer) con un 40% de la nota final y, por último, los relacionados con actitudes (saber ser) el 30%.

1. La proporción de los contenidos sobre la nota final será la siguiente:

1- Saber conocer: se valorarán con un peso aproximado de un 30 % en **ESO** y en **Bachillerato** del total de contenidos de la asignatura. Los tipos de instrumentos de evaluación de los contenidos conceptuales serán: exámenes escritos, exámenes orales,

revisión del cuaderno de clase, entrega de trabajos teóricos y teórico-prácticos. No se hará media con el resto de contenidos si no se alcanza un mínimo de cinco en este apartado.

2- Saber hacer: se valorarán con un peso aproximado de un **40%** del total de área, tanto en ESO como en Bachillerato, ya que ésta es eminentemente práctica. Para los alumnos que realizan las actividades físicas propuesta consiste en pruebas de aptitud física, pruebas de habilidades específicas y solución a problemas técnicos y tácticos propuestos en juegos y deportes. Para los alumnos con enfermedad que les impide realizar dichas actividades físicas, realización de la actividad alternativa propuesta por el profesor, observaciones por escrito, apoyos y ayudas, trabajos escritos alternativos a los ejercicios físicos.... No se hará media con el resto de contenidos si no se alcanza un mínimo de cinco en este apartado.

3- Saber ser: tendrán un peso aproximado **30%** en ESO y en Bachillerato, del total de la nota de los alumnos. Se tendrá en cuenta en éste apartado la asistencia y puntualidad, el esfuerzo y participación, el cuidado del material, el respeto hacia los miembros de la comunidad educativa y la colaboración con el profesor. No se hará media con el resto de contenidos si no se alcanza un mínimo de cinco en este apartado.

Sobre el tema de la Ortografía, Gramática y Expresión Escrita y Oral, insistiremos y haremos hincapié, como se ha hecho hasta ahora en la correcta ortografía y en la correcta presentación de los trabajos que se pidan a los alumnos y en los exámenes escritos que se hagan, así como en el correcto uso de la expresión escrita y oral (cuando se realicen exposiciones o exámenes orales). El criterio que vamos a seguir es el de restar 0,25 puntos por cada falta de ortografía y 0,1 por cada tilde que falte o se coloque erróneamente.

PROMOCIÓN

En nuestra asignatura, si la media es superior a 5, y se cumplen las condiciones anteriores, el alumno superará la misma. Si existiesen dudas, o estuviésemos ante casos más complejos, habría que recurrir a los criterios de evaluación de curso y al grado de adquisición de las competencias clave, y comprobar si el alumno los cumple y por tanto, ha adquirido las capacidades expresadas en los objetivos para este curso.

8.3. Evaluación Interna

La evaluación debe orientarse conjuntamente hacia los alumnos y los docentes, procurando obtener una información completa. Para ello el profesorado ha de constatar qué aspectos han favorecido el aprendizaje y en qué otros podrían incorporarse mejoras.

Esta evaluación debe hacerse en dos niveles distintos: a nivel del aula y a nivel del centro en conjunto. En el primer caso, que es el que nos interesa en esta propuesta, el responsable es cada profesor y debe realizar las actuaciones necesarias para mejorar su práctica como docente y favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Establecemos varias categorías para poder **observar de manera crítica nuestra propia actuación como profesores:**

- **Adecuación de los objetivos didácticos propuestos**
- **Adecuación de la selección de los contenidos y de los materiales**
- **Presencia de distintas estrategias metodológicas y adecuación de las mismas**
- **Clima de comunicación en el aula y nivel de integración con y entre los alumnos**
- **Tipo de actividades complementarias y extraescolares**

Para ello, utilizaremos los siguientes **instrumentos:**

- **Diario del profesor**
- **Contraste con otros compañeros**
- **Reuniones del conjunto del profesorado**
- **Las opiniones de los alumnos**

Establecemos como momentos especialmente indicados para valorar la marcha del proceso al inicio de cada curso y al finalizar cada unidad didáctica. Por supuesto, al finalizar cada evaluación y fundamentalmente la última, tendremos un momento muy oportuno para el análisis de los datos recogidos y la reflexión personal del trabajo realizado.

¿Qué evaluamos?

En el proceso de enseñanza –aprendizaje relativo a nuestra área, fundamentalmente valoramos la funcionalidad de la programación anual, a lo largo del año vamos observando su cumplimiento y los aspectos que tenemos que mejorar o modificar para el curso siguiente. Además se trata en todo momento de que sea coherente con el Proyecto Curricular del Centro, que es el que rige cada una de las áreas y materias que se imparten tanto en la ESO como en Bachillerato. Por otro lado, el proceso de evaluación va en consonancia con el desarrollo de los temas transversales, tan importantes y tan integrados en nuestra área (Educación para la Salud, Educación Cívica y Moral, Educación Medioambiental, etc...) fundamentalmente por su amplio contenido práctico. Todo este proceso permite que los

criterios de calificación sean lo más concretos y claros posible para que tanto profesor como alumno tengan claro en todo momento lo que se tiene que tratar de conseguir.

¿Cómo evaluamos? y ¿Quién interviene en el proceso?

El proceso de evaluación lo elaboramos los componentes del Departamento de Educación Física teniendo en cuenta que nuestra área tiene una gran parte de contenido práctico, por tanto la evaluación constará de tres apartados:

Por este motivo, en cada etapa los porcentajes serán:

	SABER HACER	SABER CONOCER	SABER SER
ESO	40%	30%	30%

En el proceso evaluador intervienen por un lado los alumnos que se van sometiendo a una serie de pruebas tanto teóricas como prácticas en cada una de las tres evaluaciones, que además serán distintas según sea la unidad didáctica que se haya desarrollado, así por ejemplo no se evaluará de la misma forma la condición física que los bailes de salón. Por otro lado serán los profesores del área los que se encargarán de crear las pruebas necesarias para valorar el nivel alcanzado por sus alumnos.

A la hora de crear las pruebas a realizar por los alumnos tenemos en cuenta las actividades que se van realizando día a día y con ello programamos las pruebas por unidad didáctica y por trimestre. Además es importante tener en cuenta que en nuestra área la realización de las actividades diarias requiere una organización distinta al resto de áreas impartidas en el centro, así habrá actividades por parejas, grupales e individuales, de esta forma permite el apoyo a los alumnos que presentan mayores dificultades, con la ayuda de sus propios compañeros o con el apoyo del profesor.

En nuestra área se emplean diferentes estilos de enseñanza según las actividades que se estén desarrollando, por ejemplo utilizaremos en mando directo en los calentamientos, el descubrimiento guiado en actividades para el aprendizaje de la técnica de deportes o la reproducción de modelos en el desarrollo de las habilidades básicas (volteos, equilibrios,...). Por otro lado cuando se producen conflictos dentro de nuestra área por mala actitud del alumnado, en la mayor parte de los casos tienen fácil solución ya que a la inmensa mayoría de los alumnos les atrae nuestra área, y se les aparta de la práctica realizando un trabajo alternativo lo que suele conllevar a un rápido cambio de actitud. De todos modos siempre se recurre al dialogo con el alumno para tratar de resolver estas situaciones que no siempre tiene tan fácil solución. Es importante que el profesor siempre sepa como reconducir la

situación de conflicto con autocontrol y respetando en todo momento el Reglamento del centro haciendo ver al resto de alumnos la manera correcta de trabajar y de comportarse en clase.

Para que el proceso de evaluación sea lo más objetivo posible se recurre a una serie de pruebas tanto teóricas como prácticas que determinen el nivel de competencia curricular de los alumnos, pero teniendo en cuenta las limitaciones que algunos de ellos poseen, y tratando de ver las mejorías a lo largo del proceso no solo nos basamos en los resultados finales de estas pruebas.

¿Cuándo evaluamos?

El proceso de evaluación se realiza a lo largo de todo el curso. Aunque se intenta que sea en los dos primeros trimestres cuando se puedan ir alcanzando las conclusiones relacionadas con este proceso de evaluación.

La evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje es continua en la ESO, por tanto se va valorando en el alumno tanto los resultados que va alcanzando como el proceso que va llevando a cabo para ir consolidando estos aprendizajes.

La evaluación nos proporciona información detallada de los avances de cada alumno, del trabajo diario de clase y de lo que hace en su casa, por eso es una evaluación completa a lo largo de cada trimestre, valorando no sólo los resultados finales si no también el proceso de mejora seguido por el alumno. Además se evalúan tres aspectos, los prácticos, los contenidos teóricos y el interés, esfuerzo y la actitud general del alumno. Los resultados, normalmente confirman lo que se espera de cada alumno, y de no ser así se analizan las causas y se buscan soluciones dialogando con el propio alumno y si es necesario con la familia. De todos modos siempre al final del trimestre se reúne el Departamento para analizar los resultados, y si se ve que no son adecuados se trata de buscar alternativas para conseguir que los alumnos mejoren.

Informe auto descriptivo sobre el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje del departamento:

En relación a la programación

Según las encuestas pasadas a los alumnos, hay una buena acogida general hacia nuestra área, los alumnos son partidarios de más actividades jugadas y menos tareas relativas a la Condición Física, además no les gusta realizar pruebas ni trabajos teóricos, pero en el Departamento de Educación Física creemos que es necesario para que los alumnos adquieran una serie de contenidos que no los pueden conseguir sólo con la práctica. Aunque

si que creemos que se pueden suprimir alguna de estas pruebas por otro tipo de actividades como corrección de tareas para casa, apuntes de clase, o diario de sesiones del alumno.

Por otro lado, los alumnos demandan más actividades relacionadas con el entorno del centro como senderismo, acampada, bici de montaña, etc..., pero debido a la complejidad en la organización de las mismas no se realizan todas las actividades de este tipo que se quisieran. Hay que tener en cuenta que para poder realizar una unidad didáctica de este tema se debería poder salir del centro y por tanto invadir el horario del resto de áreas durante 4 a 6 sesiones en el tercer trimestre, lo que conllevaría problemas organizativos en el resto de áreas. Lo que más solemos realizar es orientación ya que es fácil de organizar, se puede hacer dentro del recinto escolar y motiva mucho a los alumnos.

Como se puede ver la programación de nuestro departamento integra unos contenidos motivantes para el alumnado en consonancia con unos objetivos claros y precisos que buscan siempre el máximo desarrollo del alumno, tanto académico como personal. Además en nuestra área buscamos siempre el máximo tratamiento de los temas transversales, ya que nuestro amplio contenido práctico facilita la Educación para la Salud, la Educación Moral y Cívica o la Educación Medioambiental.

La metodología empleada busca siempre el máximo aprovechamiento de las sesiones por todos los alumnos, tanto los más receptivos hacia nuestra área, como los más reticentes a la práctica de actividad física. Por este motivo se realizan actividades tanto individuales como grupales, métodos de enseñanza más y menos directivos dependiendo del tipo de tarea que se esté desarrollando, etc...

En relación con los objetivos, saberes básicos y criterios de evaluación.

Los objetivos de nuestra área son claramente conocidos por los alumnos, en toda unidad didáctica saben qué es lo que se busca para mejorar el nivel de competencia curricular, por ello se les explica claramente el fin de toda actividad, es decir se van alcanzando metas asequibles y cercanas para ellos, que luego van a ir posibilitando conseguir los objetivos específicos de cada unidad didáctica. Por este motivo los contenidos van a ser siempre concretos y relacionados con los objetivos a conseguir, desde los conceptuales hasta los de actitud, pasando por los más desarrollados que son los procedimentales.

En relación con la metodología.

Nuestra área tiene unas características un poco especiales en los que se refiere a los aspectos metodológicos, que la hacen distinta al resto de áreas. Las sesiones tienen siempre

una estructura similar, con un calentamiento, parte principal de la sesión y vuelta a la calma, en las actividades que se propone el alumnado siempre se trata de que sean motivantes para el alumnado, a veces utilizamos el descubrimiento guiado y otras la asignación de tareas por grupos, pero en la mayoría de las actividades es el mando directo. En todo momento se trata de atender a la diversidad del alumnado, solventando sus dudas y errores y proponiéndoles otro tipo de tareas más apropiadas.

Mejorando la planificación, el desarrollo y la evaluación aseguramos un mejor proceso de enseñanza y aprendizaje (Sesión del Departamento de Educación Física).

Los resultados obtenidos por el alumnado en su proceso de aprendizaje habitual, el análisis de las pruebas estandarizadas, las observaciones realizadas por colegas o por la inspección, el análisis de los materiales (cuadernos) de trabajo del alumnado, las opiniones recogidas por el alumnado, ponen de manifiesto que la programación tiene como aspectos:

POSITIVOS	<ul style="list-style-type: none">- La adecuada distribución de las unidades didácticas por curso.- La correcta ordenación de objetivos y contenidos.- Que los criterios de evaluación son acordes a lo que aprenden los alumnos-Contenidos mínimos por evaluaciones en cada curso- El tratamiento de los temas transversales, sobre todo educación para la salud, educación moral y cívica, y educación para la igualdad entre sexos.- Nota mínima de un 4 en los contenidos teóricos para hacer media con las pruebas prácticas- La actitud del alumnado por lo general en nuestra área es muy positivo, son muy receptivos a todas las tareas propuestas.- Los alumnos, por lo general, ven justa la valoración de su trabajo, y es que en este área se valora mucho el esfuerzo y sobre todo el proceso más que el resultado final- Actividades deportivas que se organizan desde este departamento que fomentan la participación, la relación con alumnos de otras clases, con alumnos de otros centros, etc...- Los aprendizajes que alcanzan la mayor parte de los alumnos son beneficiosos para su vida cotidiana, ya que hoy en día está demostrado que la actividad física es fundamental para llevar una vida sana y saludable.
------------------	---

MEJORABLES	ALTERNATIVAS
<ul style="list-style-type: none"> - La temporalización de las unidades didácticas - Desarrollo de la u.d. de Actividades en el Medio Natural - Dificultades de los alumnos en la adquisición de los contenidos teóricos - Los alumnos a veces no comprenden las explicaciones - Actividades a veces repetitivas y poco motivantes para el alumno - Trabajo para casa, es escaso según los alumnos 	<ul style="list-style-type: none"> - Para el próximo curso la u.d. de condición física será más corta y las actividades de interior (aerobic, bailes de salón, yoga, bádminton) serán en invierno - Organización de este tipo de actividades con otros departamentos y tratar de formarnos mejor los profesores - Utilizar más otros tipos de recursos, como los audiovisuales, más libros de consulta, enciclopedias, internet... - Variar los recursos al explicar y utilizar más los ejemplos prácticos - Es difícil solucionar esto porque muchos de los aprendizajes técnicos se basan en la repetición y en la imitación de modelos, pero se buscarán tareas más diversas e innovadoras para el alumno. - Se facilitarán a los alumnos tareas para sus casas, teóricas, que complementen los apuntes de clase y prácticas, facilitándoles material si fuera necesario

A continuación, se presenta un **modelo de ficha** para pasar a los alumnos para que evalúen la actuación del profesor durante el curso. Esta ficha es una de las múltiples formas de recoger información que podemos utilizar, y simplemente se adjunta como un ejemplo. El profesor en cuestión podrá valerse de éste y otros mecanismos para la recogida de información y posterior evaluación de su actividad como docente.

	Si	No	A veces
Trabajo con los alumnos. Entre todos mejoramos			
I. ¿Cómo trabajamos en clase de?			
Entiendo al profesor cuando explica			
Las explicaciones me parecen interesantes			
Las explicaciones me parecen amenas			
El profesor explica sólo lo del libro			
Emplea otros recursos además del libro			
Pregunto lo que no entiendo			
Realizamos tareas en grupo			
Utilizamos espacios distintos del aula			
II. ¿Cómo son las actividades?			
Las preguntas se corresponden con las explicaciones			
Las preguntas están claras			
Las actividades se corrigen en clase			
Las actividades, en general, son atractivas y participativas			
En ocasiones tengo que consultar otros libros			
Me mandan demasiadas actividades			
III. ¿Cómo es la evaluación?			
Las preguntas de los controles están claras			
Lo que me preguntan lo hemos dado en clase			
Tengo tiempo suficiente para contestar las preguntas			
Hago demasiados controles			
Los controles me sirven para comprobar lo aprendido			
Los controles se comprueban luego en clase			
Se valora mi comportamiento en clase			
Pienso que se tiene en cuenta mi trabajo diario en clase			
Creo que, en general, la valoración de mi trabajo es justa			
IV. ¿Cómo es el ambiente de mi clase?			
En mi clase hay un buen ambiente para aprender			
Me gusta participar en las actividades de grupo			
Me llevo bien con mis compañeros y compañeras			
El trato entre nosotros es respetuoso			
Me siento respetado por el profesor			
Los conflictos los resolvemos entre todos			
En general, me encuentro a gusto en clase			
V. Me gustaría hacer y responder las siguientes preguntas:	SÍ	NO	A VECES
<i>¿Tienes conflictos con los profesores?</i>			
<i>¿Te gusta salir a la pizarra?</i>			
<i>¿Te gustaría practicar oral y hacer exámenes orales que valieran la mitad de la nota de la evaluación?</i>			
<i>¿Crees que se deberían aclarar mejor las dudas?</i>			
Lo que me gusta de mi clase es:			

Lo que menos me gusta de mi clase es:	
Valoración a realizar en función de las respuestas obtenidas	
<u>Como positivo</u> Sobre el trabajo en clase: Sobre las actividades: Sobre la evaluación: Sobre el ambiente de clase:	<u>Como mejorable</u> Sobre el trabajo en clase: Sobre las actividades: Sobre la evaluación: Sobre el ambiente de clase:

Nota: en los anexos tenemos otra propuesta de ficha de análisis del profesorado.

8.4. Normas del Área de Educación Física

- Será obligatorio asistir a las clases con **ropa y calzado deportivos**, de no ser así el alumno tendrá una falta de material aunque deberá permanecer en clase y participar con normalidad, pero teniendo en cuenta que cada día sin chándal o calzado adecuado restará un punto en la evaluación correspondiente.
- Los trabajos se entregarán con puntualidad, ni un día después.
- El **cuaderno** o apuntes de clase deben estar disponibles cualquier día sin necesidad de que haya previo aviso por parte del profesor.
- **Los retrasos** serán considerados como faltas (dos retrasos serán igual a una falta), aunque el alumno/a en cuestión deberá permanecer en clase.
- Aquellos alumnos que tengan un **parte de disciplina** en dicha asignatura no podrán participar en ninguna actividad extraescolar del departamento de Educación Física durante todo el curso (torneos de los recreos, excursiones...), además serán evaluados negativamente en dicho trimestre.
- Aún así, en las actividades complementarias y extraescolares que organice el Departamento de Educación Física sólo participarán los alumnos/as que determinen los profesores de esta asignatura en base al rendimiento académico y al comportamiento mostrado durante el curso.
- Aquel alumno que **no pueda realizar alguna o varias de las sesiones** deberá justificarlo de la siguiente manera:
 - Por falta de una sesión es suficiente con justificante de los padres o tutores legales en el que se especifique fecha y motivo de exención.
 - Si se prolonga esta situación será necesario **justificante médico** en el que se especifique el diagnóstico y los ejercicios contraindicados y alternativos.
 - Aquellos alumnos que estén exentos de la asignatura deberán presentar un Certificado Médico Oficial en el que se especifique el diagnóstico, actividades alternativas y contraindicaciones.
- Las **faltas de asistencia** deben ser justificadas al profesor pertinente y no sólo al tutor o tutora ya que la acumulación de faltas injustificadas de asistencia conllevarán la pérdida del derecho a la evaluación continua.
- Habrá dos **encargados del material** diariamente que deberán sacar el material, contarlo al iniciar la clase, recogerlo, volverlo a contar al finalizar la clase y guardarlo de nuevo en el almacén. De esta forma se hará un seguimiento diario sobre el material, evitando pérdidas y destrozos.

- Aquellos alumnos que ocasionen roturas o pérdidas de material por un uso inadecuado deberán reponerlo ellos mismos.
- **No está permitido usar móviles, ni tabaco, ni aparatos reproductores o grabadores de sonido y/o imagen** a la clase de educación física, pudiendo ser requisados los que se vean o caigan y entregados a Jefatura de Estudios, procediendo según establece el NOFC. En algunas unidades se utilizara el móvil.
- El profesor puede variar alguna sesión de la unidad dejando algún día “juego o actividad libre”, buscando que los discentes sean capaces de practicar alguna actividad, tarea o ejercicio libremente, incentivando la motivación y buscando que practiquen algún deporte o ejercicio de forma autónoma

8.5. Evaluación de enfermos y lesionados

Los alumnos que, de manera transitoria, tengan alguna enfermedad o lesión que les impida la práctica con el resto del grupo, están obligados igualmente a asistir a las clases con el resto de compañeros. La parte teórica de la asignatura la deben seguir en las mismas condiciones que sus compañeros, y según el tipo de problema que les impida realizar la práctica normal, se les adaptará la tarea en forma teórico-práctica. Estos alumnos deben acudir a clase provistos de indumentaria deportiva, y de un informe médico y de sus padres, y será el profesor el que estime la conveniencia o no de realizar la actividad ordinaria, y en caso negativo, establecer el tipo de actividad más adecuada.

8.6. Evaluación y recuperación de pendientes

El sistema de evaluación empleado en la Educación Secundaria Obligatoria es el de evaluación continua, de forma que todos los contenidos se van complicando de una evaluación a otra y las mejoras obtenidas en un trimestre son la base de la que partimos en el trimestre posterior. De ésta forma no existen exámenes de recuperación de la materia de un solo trimestre, ya que ésta puede ser aprobada en el trimestre siguiente con el trabajo de clase y la elaboración de un trabajo teórico sobre alguno de los temas vistos en el trimestre anterior. En cuanto a Bachillerato, ya no hay evaluación continua, y los alumnos/as suspensos en Junio deberán realizar una recuperación a lo largo del mes de Septiembre para pasar esta materia.

Para recuperar la asignatura, si está suspensa del año anterior, será necesario superar los contenidos del curso actual.

Evaluación Extraordinaria en Educación Secundaria Obligatoria

Esta evaluación tendrá como objetivo la recuperación del área de Educación Física de aquellos alumnos que han sido evaluados negativamente a lo largo del curso y por tanto no han conseguido los contenidos mínimos necesarios.

En este área la Evaluación Extraordinaria consistirá en una prueba de tipo teórico que contendrá preguntas relativas a los contenidos referentes al curso en cuestión. Esta prueba se realizará en la fecha y hora indicada por Jefatura de Estudios. La prueba podrá ser oral o escrita, según considere el profesor del área.

Además el alumno debe realizar un trabajo escrito (resumen) sobre un libro relacionado con el área de conocimiento, de una extensión de 15 folios por las dos caras.

8.7. Evaluación de ACNEE y ACNEAE

La evaluación de estos alumnos se realizará en base a unos criterios diferentes según sean las necesidades que presenten. Como no se pueden establecer medidas concretas a priori, debido a las múltiples posibilidades que se pueden presentar, emplazamos al lector a los criterios específicos de estos alumnos en la ACI que se elabore de cada uno de ellos. Los alumnos que no necesiten ACI serán evaluados según los criterios establecidos en el currículo ordinario.

9. INSTALACIONES, MATERIALES Y RECURSOS

Realizado el **inventario** de instalaciones y recursos materiales deportivos con que está dotado el centro, nos encontramos con:

a) **INSTALACIONES A CUBIERTO**

- Pabellón polideportivo 20X10, con canastas abatibles.

b) **INSTALACIONES AL AIRE LIBRE**

- Pistas polideportivas exteriores dotadas de dos campos con 4 canastas y 4 porterías con las líneas de baloncesto, fútbol sala y voleibol.

c) **INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES**

d) **ESPACIOS AUXILIARES**

- Almacén de material
- Despacho “adaptado”

e) RECURSOS INSTRUMENTALES

- 1 equipo de música
- 3 ordenador portátil con sus altavoces
- vídeos y un DVDs
- 29 balones de baloncesto
- 10 balones de balonmano
- 18 balones de voleibol
- 6 mesas de ping-pong
- 25 raquetas de ping-pong
- 100 pelotas de ping-pong
- 5 balones medicinales de 3 kg
- 4 balones medicinales de 2 kg
- 2 balones medicinales de 5 kg
- 12 balones fútbol-sala
- 4 balones rugby
- 18 pelotas rítmica.
- 20 cuerdas de rítmica.
- cuerdas de 5 m.
- 1 soga grande
- 14 picas
- 28 sticks de plástico
- 20 pelotas de hockey
- 4 porterías de floorball
- 17 palas
- 20 aros
- 10 colchonetas
- 1 quitamiedos
- 1 juego de conos pequeños
- 15 conos grandes
- 18 indiakas
- 5 diábolos
- 6 discos voladores.
- 8 platos chinos
- 10 bates béisbol
- 1 trampolín

- 14 esterillas
- 1 compresor
- 8 bancos suecos
- 8 cronómetros
- 30 raquetas de bádmiton
- 4 tubos de volantes
- 25 raquetas de shuttleball
- 12 volantes de shuttleball
- 1 red de 10 mts.
- 2 redes de 20 mts
- 25 brújulas
- 8 raquetas de padel.
- 15 raquetas de tenis.
- 30 pelotas de tenis.
- 8 juegos de petanca.

f) RECURSOS INFORMATICOS:

Página web del departamento (<http://efherencia.blogspot.com/>):

g) MATERIAL IMPRESO

- Enciclopedia General del Ejercicio.
- Colección MEC. La actividad física y deportiva extraescolar en los Centros Educativos.
- Manual didáctico de atletismo.
- Historia de la EF.
- Fichero de juegos malabares
- Fichero de juegos sensoriales, de equilibrio y esquema corporal.
- Tablas de ejercicios físicos para el Entrenamiento
- Iniciación al Minitramp.
- Iniciación al Baloncesto.
- Iniciación al Voleibol.
- La técnica del tenis
- Tenis avanzado
- La técnica del tenis
- Fútbol sala
- Ciclismo
- El juego.

- Deporte y Sociedad en Europa
- ¡Juega!
- ¡Gana!
- ¡Analiza!
- Informática y deporte
- Evaluar en educación física
- Guía de ejercicios con plintos.
- Guía de ejercicios con bancos suecos.
- Guía de ejercicios con espalderas.
- Actividades Físicas deportivas en la naturaleza.
- Vídeos: iniciación al baloncesto 1 y 2; iniciación del balonmano 1 y 2, iniciación al bádminton 1 y 2, iniciación al atletismo 1 y 2, iniciación al fútbol-sala 1 y 2, iniciación al voleibol 1 y 2. Iniciación a la orientación 1 y 2.

NOTA: En relación al material impreso tenemos un enlace en la página web del departamento (<http://efherencia.blogspot.com/>):

10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRACURRICULARES

Se hace aquí una relación de las actividades que desde el Departamento de E.F. se programan para ser llevadas a cabo durante el curso escolar objeto de esta programación. Estas actividades completan los contenidos de la asignatura, y con ellas cubrimos todos los bloques que establece la normativa vigente.

Por ejemplo, se programan actividades como:

- **Actividades de Aventura:** En alguno de los parajes citados anteriormente. A realizar durante las primeras semanas de la tercera evaluación por los alumnos de 3º de ESO. Realizarán actividades como: escalada, tirolina, rápel, rutas a caballo o en bici de montaña, tiro con arco,...

- **Marcha/senderismo:** Con una duración de una mañana, y a realizar por todos los alumnos en los meses de septiembre, octubre, Mayo o Junio, aprovechando las buenas condiciones climatológicas. Se buscará la posibilidad de realizar un paseo por los senderos/caminos de la localidad.

- **Competiciones Deportivas:** con dos posibilidades. En los Recreos (organizando ligas internas de cualquiera de los deportes aprendidos y practicados en clase) y aprovechando alguna festividad o fin de trimestre.

- **Actividades PATINAJE:** A realizar durante el curso con alumnos de 1 er ciclo. En Madrid.

- **Espectáculos Deportivos de Élite:** Es importante para la asignatura que los alumnos puedan observar en la realidad como los deportistas de alto nivel realizan las actividades propias del deporte que ellos están trabajando en clase. En caso de que tengamos la posibilidad, intentaremos llevar a los alumnos a presenciar alguna competición deportiva de alto nivel que se realice cerca de la localidad y que tenga relación con los contenidos de la asignatura. Asistencia al mutua de tenis en Madrid.

Durante todo el año se hará uso también de las instalaciones municipales, coordinando esta utilización con los servicios de deporte del ayuntamiento.

Gran parte de estas actividades están dirigidas de manera fundamental a completar los objetivos del área que hacen referencia a las actividades en el medio natural. Aunque estos contenidos y objetivos se tratan durante el curso, es importante para los alumnos realizar actividades en la naturaleza de una manera mucho más práctica y real, ya que resulta más difícil que los alumnos adquieran ciertas capacidades relacionadas con el medio natural cuando no pueden observarlo y experimentarlo en la práctica.

Todas las actividades son autofinanciadas por los alumnos asistentes (a no ser que busquen medios alternativos de financiación: venta de objetos o artículos que abaraten el precio, subvenciones del AMPA, actividades subvencionadas o financiadas total o parcialmente por la Junta de Comunidades, ...) y deberán aportar en su momento la autorización paterna, materna, o tutorial para la actividad a desarrollar.

En las actividades complementarias y extraescolares que organice el Departamento de Educación Física sólo participarán los alumnos/as que determinen los profesores de esta asignatura en base al rendimiento académico y al comportamiento mostrado durante el curso.

11.PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO

A continuación se va a hacer una breve descripción de las actividades que se van a realizar desde el Departamento Didáctico de E.F..

Habría que citar a los componentes del Departamento y los grupos a los que imparte clase cada uno de ellos.

Durante TODO el año, principalmente, las horas que los dos profesores coincidan en el horario y debido a las inclemencias del tiempo y unas instalaciones cubiertas escasas, vamos a utilizar el pabellón o las instalaciones municipales.

Se exponen brevemente ahora, aquellos aspectos que consideramos que será necesario analizar durante el año académico:

- **Elaboración de las programaciones didácticas:** Serán elaboradas durante los primeros días del curso, teniendo en cuenta la normativa vigente para cada uno de los cursos y el trabajo en equipo y coordinado de los dos miembros del Departamento.

- **Puesta en común sobre aspectos de la programación:** Debido al “caos” legislativo que se está viviendo en materia educativa, las programaciones están sufriendo importantes modificaciones, y es necesario la puesta en común entre los miembros del Departamento sobre muchos de los aspectos que se tratan en la misma: objetivos, contenidos, criterios de evaluación, metodología,...

- **Revisión de programaciones:** Debido a estos constantes cambios, se hace imprescindible evaluar a lo largo del curso la propia programación y su adecuación a la situación real del centro y sus alumnos. Tras un análisis crítico de los resultados obtenidos durante el curso, se propondrán al final del mismo las modificaciones que se consideren oportunas para realizar en la programación actual. De esta manera, al comienzo del próximo curso, se tendrán más datos a la hora de hacer la nueva programación y se podrá ir mejorando año tras año.

- **Coordinación de las actividades de enseñanza-aprendizaje:** Cada cierto tiempo, los miembros del departamento tendremos que poner en común el tipo de actividades que estamos realizando en cada momento, la metodología utilizada, dificultades encontradas,... de manera que se puedan sacar conclusiones y analizar diferentes unidades didácticas programadas. La reflexión crítica sobre el proceso de enseñanza entre los miembros del Departamento puede ser enriquecedora para todos los miembros del mismo.

- **Coordinación de instalaciones y material:** Es importante que, ante la posible coincidencia a la hora de utilizar una determinada instalación o material, y teniendo en cuenta la posible escasez de las mismas, nos coordinemos para repartirnos el espacio y los recursos disponibles de manera óptima.

- **Adquisición de material:** la posible escasez de presupuesto económico, provoca que tengamos que estudiar muy detenidamente el tipo de material que necesitamos de forma más inminente, tanto en lo referido al material específico de E.F. (para el que deberíamos establecer una lista de prioridades que nos permita optimizar al máximo los recursos de los que disponemos), como al material curricular (se trata de coordinar desde el Departamento la adquisición en este caso, de libros de lectura y/o de contenido científico, vídeos u otro material audiovisual relacionados con la E.F.,...).

- **Programación y elaboración de actividades complementarias y extraescolares (extracurriculares):** A lo largo del curso se analizarán las posibilidades reales de hacer diferentes actividades complementarias relacionadas directamente con el área de E.F. y extraescolares (coordinados con el Equipo Directivo u otros Departamentos, sobre todo con

el de Actividades C. y E.), y se llevarán a cabo las gestiones pertinentes para llevar a cabo las mismas. Una vez comenzado el curso, y en el momento oportuno según el tipo de actividad, se realizarán las acciones necesarias para la organización de las actividades propuestas en la programación. Además, se podrán analizar y estudiar desde el departamento otras, si se considera que pudiese ser provechosa para el alumnado (para ser llevada a cabo durante este curso o en cursos venideros).

- **Colaboración con el equipo directivo:** Como se acaba de comentar para las actividades extraescolares, desde el departamento de E.F. se intentará colaborar con cualquier propuesta o actividad que, estando relacionada con nuestra asignatura, sugiera o proponga el equipo directivo del centro.

- **Información sobre CCP:** Durante las reuniones del departamento se tratarán todos aquellos temas surgidos en la CCP (sean meramente informativos o para la consulta y debate).

- **Investigación y Formación:** la actividad como departamento a este nivel, va a centrarse en tres puntos fundamentales:

1) Se estudiará la posibilidad de formar parte de un **grupo de trabajo** que está planteando el centro. La intención sería llevarla a cabo durante el curso.

2) Otro campo de actividad será el estudio en común desde el departamento sobre la posibilidad de realizar **actividades nuevas y alternativas** a las que se realizan tradicionalmente en el área de E.F.. Se trata de buscar ideas innovadoras que tengan cabida dentro del currículo del área y que aporten contenidos interesantes y motivantes para los alumnos y el propio profesor.

3) Además de las dos opciones citadas anteriormente que constituyen un plan de trabajo común para los miembros del departamento, cada uno de manera personal debe tener en mente su papel de **investigación dentro de su trabajo en clase con los alumnos**. Las constantes reformas educativas promueven la investigación-acción, y es misión de cada uno de nosotros innovar y proponer nuevas formas de hacer las cosas, de organizar las clases, de explicar los contenidos,... para buscar cada vez la mejor manera de llegar a nuestros alumnos y de cumplir con nuestros objetivos como docentes.

- **Análisis de los resultados obtenidos por los alumnos:** Al finalizar cada unidad didáctica y cada una de las evaluaciones se analizarán pormenorizadamente los resultados obtenidos por los alumnos en nuestra asignatura, y si es necesario, se tomarán las medidas oportunas para solucionar los posibles problemas existentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

- **Evaluación de la práctica docente:** Se refiere a todo lo tratado y detallado en el punto de la Evaluación Interna (apartado 9.3. de esta programación)

Todos estos temas se tratarán (algunos de forma puntual y otros de forma más habitual) en las reuniones de departamento contempladas en el horario de los miembros del mismo. Además de estos asuntos, el departamento estará abierto a cualquier otro tema de interés que pueda surgir a lo largo del curso de manera esporádica.