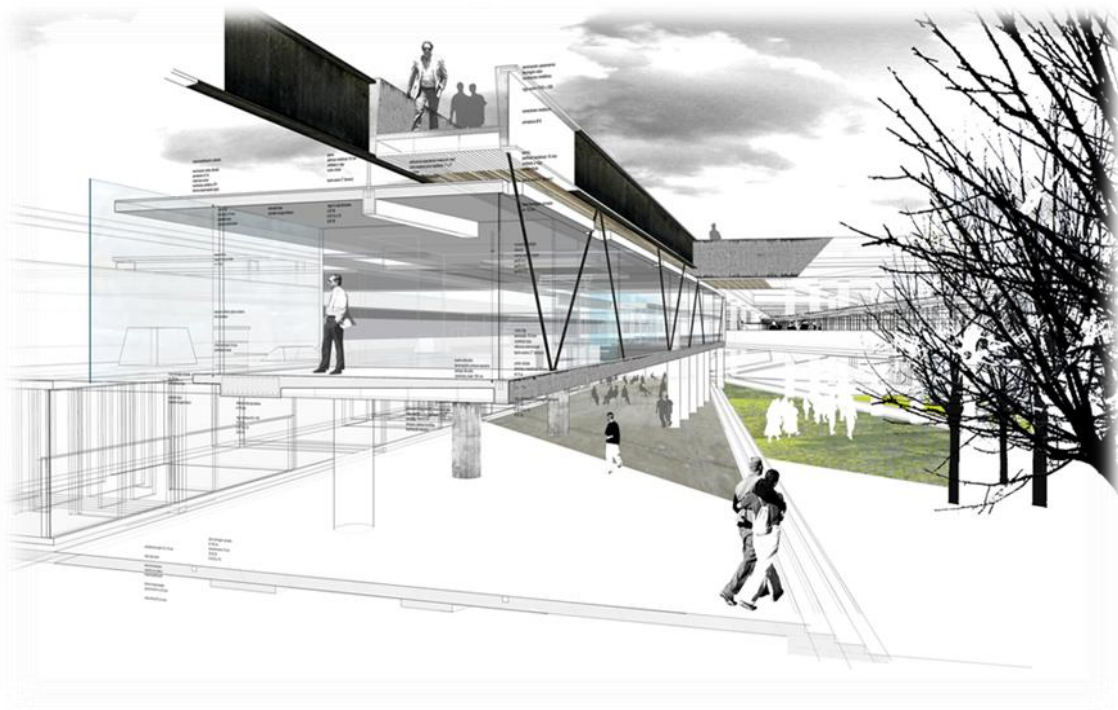


PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA



EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y 1º DE BACHILLERATO

COLEGIO AMOR DE DIOS – SALAMANCA

CURSO 2025 – 2026



| | |
|---|-----------|
| 1-INTRODUCCIÓN: CONCEPTUALIZACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA | 3 |
| 2-DISEÑO DE LA EVALUACIÓN INICIAL | 5 |
| 3-COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y VINCULACIONES CON LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS: MAPA DE RELACIONES COMPETENCIALES. | 7 |
| 4-CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO, JUNTO A LOS CONTENIDOS CON LOS QUE SE ASOCIAN | 12 |
| 5-CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL QUE SE TRABAJARÁN DESDE LA MATERIA | 56 |
| 6-METODOLOGÍA DIDÁCTICA | 62 |
| 7-CONCRECIÓN DE LOS PROYECTOS SIGNIFICATIVOS | 64 |
| 8-MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR | 71 |
| 9-CONCRECIÓN DE LOS PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS DE CENTRO VINCULADOS CON EL DESARROLLO DEL CURRÍCULO DE LA MATERIA | 72 |
| 10-ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES | 80 |
| 11-EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO | 82 |
| 12-ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO | 91 |
| 13-SECUENCIA ORDENADA DE LAS UNIDADES TEMPORALES DE PROGRAMACIÓN QUE SE VAN A EMPLEAR DURANTE EL CURSO ESCOLAR | 94 |
| 14-ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DE AULA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE | 96 |
| 15-PROCEDIMIENTO PARA LA EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA | 98 |

1. INTRODUCCIÓN: CONCEPTUALIZACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA

La educación, al igual que la sociedad, está cambiando a pasos de gigante en los últimos años. El auge de las nuevas tecnologías y la globalización hace que los procesos educativos también se tengan que adaptar a los nuevos tiempos. Por este motivo, 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**), reconoce que *“los sistemas educativos han experimentado una gran evolución, hasta llegar a presentar en la actualidad unas características claramente diferentes de las que tenían en el momento de su creación. Y de ahí deriva tanto su carácter dinámico como la necesidad de continuar actualizándolos de manera permanente.”* Debido a esto, la planificación adquiere una gran importancia y esta debe plasmarse en las Programaciones Didácticas.

Por lo tanto es necesario entender la planificación desde una perspectiva educativa y desde nuestra materia se concibe como *“una función reflexiva del docente que consiste en organizar flexible y sistemáticamente los contenidos del currículo de Educación Física y la intervención docente, en función de los objetivos educativos, para prever, justificadamente un plan futuro de actuación eficaz”* (**Viciano 2002**).

A su vez, la **LOMLOE** cita que *“la ciudadanía reclama un sistema educativo moderno, más abierto, menos rígido, multilingüe y cosmopolita que desarrolle todo el potencial y talento de nuestra juventud, planteamientos que son ampliamente compartidos por la comunidad educativa y por la sociedad española (...). La promoción de la salud en el ámbito educativo contribuye a que los grupos de población más joven, independientemente de factores como clase social, género, o el nivel educativo alcanzado por sus padres y madres u otras figuras parentales, desarrollen una vida más saludable (...). Pero garantizar una formación adecuada pasa necesariamente por proporcionar una formación integral, que se centre en el desarrollo de las competencias, y que sea por una parte equilibrada, porque incorpora en su justa medida componentes formativos asociados a la comunicación, a la formación artística, a las humanidades, a las ciencias y la tecnología y a la actividad física y, por otra, en la medida en que avanza la escolaridad pueda ir proporcionando la formación básica imprescindible para seguir formándose”*.

Hoy en día, podemos afirmar que la Educación Física, después de un largo camino no exento de obstáculos, es considerada como elemento esencial en la formación de nuestros alumnos, niños y jóvenes. En anteriores etapas, magníficos profesionales lucharon contra la incomprensión, en muchos casos la ignorancia, las modas, los prejuicios, etc. A los profesores de hoy nos toca dar un nuevo paso y debemos responder a los requerimientos de una sociedad moderna, no sólo a su presente, sino a su futuro. Todo ello para que el aprendizaje de los alumnos sea verdaderamente significativo, útil y funcional, y realmente represente la construcción de la personalidad, de los conocimientos y de sus experiencias. El aprendizaje constructivo y significativo basado en las experiencias previas, es un fundamento de la didáctica de la Educación Física.

Para conseguir esto, nuestra materia necesita métodos y estrategias de enseñanza-aprendizaje propios, que partiendo de las potencialidades motrices, cognitivas y socioafectivas del alumno, respetando sus diferencias y atendiendo a la diversidad, aseguren el desarrollo de los niños en cada uno de los ámbitos: motor, intelectual, afectivo y social.

Respecto a la concreción curricular, debemos partir de la **Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE)** para comenzar a programar. Esta Ley se concreta a través del **Real Decreto 217/2022**, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria y **Real Decreto 243/2022**, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.

El siguiente paso en la concreción curricular es a nivel de las autonomías, por eso debemos tener como referencia el **DECRETO 39/2022** y **40/2022** de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León y Bachillerato respectivamente en Castilla y León.

Esta Programación Didáctica está diseñada para los cursos de **ESO y 1º de Bachillerato**, en los cuales se ha implantado la LOMLOE de manera definitiva desde el curso 2023/2024.

2. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN INICIAL

Las características de la materia de Educación Física, donde la mayoría de los contenidos se trabajan y se evalúan de manera práctica, hacen que la evaluación inicial sea totalmente práctica para todos los cursos. Además, el hecho de que el departamento sea unipersonal permite tener un seguimiento de cada alumno a lo largo de todos los cursos de la etapa por parte del profesor. Se pone especial hincapié en los alumnos nuevos y en los que pasan de 6º de Primaria a 1º de ESO.

A continuación se muestran por cursos las tablas que relacionan los elementos que forman la evaluación inicial:

1º ESO

| Criterios de evaluación | Instrumento de evaluación | Número de sesiones | Fechas de desarrollo | Agente evaluador | | |
|-------------------------|---------------------------|--------------------|----------------------------|------------------|---------|-------|
| | | | | Heteroev. | Autoev. | Coev. |
| 1.1 | Escala de valoración | 4 | Del 16 al 26 de septiembre | x | | |
| 2.2 | Escala de valoración | 4 | Del 16 al 26 de septiembre | x | | |
| 2.3 | Escala de valoración | 4 | Del 16 al 26 de septiembre | x | | |
| 2.4 | Escala de valoración | 4 | Del 16 al 26 de septiembre | x | | |
| 3.1 | Escala de valoración | 4 | Del 16 al 26 de septiembre | x | | |

2º ESO

| Criterios de evaluación | Instrumento de evaluación | Número de sesiones | Fechas de desarrollo | Agente evaluador | | |
|-------------------------|---------------------------|--------------------|----------------------------|------------------|---------|-------|
| | | | | Heteroev. | Autoev. | Coev. |
| 2.2 | Escala de valoración | 4 | Del 16 al 26 de septiembre | x | | |
| 2.3 | Escala de valoración | 4 | Del 16 al 26 de septiembre | x | | |

| | | | | | | |
|-----|----------------------|---|----------------------------|---|--|--|
| 2.4 | Escala de valoración | 4 | Del 16 al 26 de septiembre | x | | |
| 3.1 | Escala de valoración | 4 | Del 16 al 26 de septiembre | x | | |

3º ESO

| Criterios de evaluación | Instrumento de evaluación | Número de sesiones | Fechas de desarrollo | Agente evaluador | | |
|-------------------------|---------------------------|--------------------|----------------------------|------------------|---------|-------|
| | | | | Heteroev . | Autoev. | Coev. |
| 2.2 | Escala de valoración | 2 | Del 16 al 26 de septiembre | x | | |
| 2.3 | Escala de valoración | 2 | Del 16 al 26 de septiembre | x | | |
| 2.4 | Escala de valoración | 2 | Del 16 al 26 de septiembre | x | | |
| 3.1 | Escala de valoración | 2 | Del 16 al 26 de septiembre | x | | |

4º ESO

| Criterios de evaluación | Instrumento de evaluación | Número de sesiones | Fechas de desarrollo | Agente evaluador | | |
|-------------------------|---------------------------|--------------------|----------------------------|------------------|---------|-------|
| | | | | Heteroev . | Autoev. | Coev. |
| 2.2 | Escala de valoración | 2 | Del 16 al 26 de septiembre | x | | |
| 2.3 | Escala de valoración | 2 | Del 16 al 26 de septiembre | x | | |
| 2.4 | Escala de valoración | 2 | Del 16 al 26 de septiembre | x | | |
| 3.1 | Escala de valoración | 2 | Del 16 al 26 de septiembre | x | | |

1º BACHILLERATO

| Criterios de evaluación | Instrumento de evaluación | Número de sesiones | Fechas de desarrollo | Agente evaluador | | |
|-------------------------|---------------------------|--------------------|----------------------------|------------------|---------|-------|
| | | | | Heteroev. | Autoev. | Coev. |
| 2.2 | Escala de valoración | 4 | Del 16 al 26 de septiembre | x | | |
| 2.4 | Escala de valoración | 4 | Del 16 al 26 de septiembre | x | | |

3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y VINCULACIONES CON LOS DESCRIPTORES

OPERATIVOS: MAPA DE RELACIONES COMPETENCIALES.

A continuación se muestra la relación entre las diferentes Competencias Clave, los Descriptores Operativos y las Competencias Específicas de Educación Física, tal y como se recoge en los **anexos III y IV del D 39/2022** para ESO y el **D 40/2022** para Bachillerato

Las 5 Competencias Específicas de la materia de Educación Física en ESO son:

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: *CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD3, 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 específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: *STEM1, STEM3, CPSAA1, 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 conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: *CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC1, CC2, CC3, CCEC3.*

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 específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: *CCL1, CPSAA3, 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.

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

En esta tabla se recoge la relación entre las diferentes Competencias Clave, los Descriptores y las Competencias Específicas.

Educación Física

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

Por otro lado, las 5 Competencias Específicas de la materia de Educación Física en Bachillerato son:

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.

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

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 específica se conecta con los siguientes descriptores: *STEM1, STEM2, 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 se conecta con los siguientes descriptores: *CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2, 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 específica se conecta con los siguientes descriptores: *STEM5, CD2, CPSAA1.2, CC1, CCEC1, CCEC3.2, CCEC4.1.*

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.*

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

Educación Física

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

4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO, JUNTO A LOS CONTENIDOS CON LOS QUE SE ASOCIAN

Los criterios de evaluación aparecen definidos en el artículo 2 del **Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo**, como los referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje. Los criterios de evaluación toman como referencia cada uno de los cursos de la etapa y se fijan para cada una de las materias.

Según el artículo 9.2 del Proyecto de Decreto de currículo, los criterios de evaluación plasman la referencia de cada materia para valorar el aprendizaje del alumnado y el grado de adquisición de cada competencia específica. El apartado 6.2 de las Indicaciones para la implantación y el desarrollo del currículo, señala que el profesorado de los centros educativos debería desglosar los criterios de evaluación de las materias que imparta en indicadores de logro. Estos indicadores de logro permitirán concretar los criterios de evaluación en conductas observables y medibles, posibilitando así valorar los niveles de desempeño a los que se refieren dichos criterios.

Por otro lado, tal y como se indica en el artículo 9.3 del Proyecto de Decreto de currículo, los contenidos plasman los aprendizajes que son necesarios trabajar con el alumnado en cada materia a fin de que adquieran las competencias específicas; e integran conocimientos que constituyen la dimensión cognitiva de las competencias; destrezas, que constituyen la dimensión instrumental; y actitudes, que constituyen la dimensión actitudinal. Asimismo, en el apartado 8.2 de las Indicaciones para la implantación y el desarrollo del currículo, se añade que el trabajo de estos contenidos contribuirá, en última instancia, al igual que el trabajo de los contenidos de carácter transversal, al logro de los objetivos de la etapa y al desarrollo de las competencias clave del alumnado. Además, en su apartado 8.3 se señala que los contenidos aparecen enunciados en términos globales, por lo que el profesorado de los centros educativos debería desglosar los contenidos de las materias que imparta en unidades concretas de trabajo, pudiendo, igualmente, ampliarlos.

Finalmente, según el apartado 8.4 de las Indicaciones para la implantación y el desarrollo del currículo, en la medida en que los contenidos no aparecen vinculados directamente a criterios de evaluación, puesto que las competencias específicas se pueden evaluar a través de la puesta en acción de diferentes contenidos, los docentes deberían igualmente asociar los contenidos de las materias a los indicadores de logro en los que hubieran concretado los criterios de evaluación, al objeto de identificar las demandas de trabajo que precisa cada criterio de evaluación para su consecución. Además, en la redacción de los indicadores de logro, ya viene reflejada su relación con los contenidos de carácter transversal.

Teniendo en cuenta todo esto, la relación entre criterios de evaluación, contenidos e indicadores de logro son los siguientes (la primera vez que se cita cada criterio y/o indicador de logro, aparece escrito en su totalidad. El resto de ocasiones solo se cita mediante la numeración correspondiente):

1º ESO

| Contenidos desarrollados | Criterios de evaluación | Indicadores de logro |
|---|--|---|
| A. Vida activa y saludable. | | |
| A.1- Salud física: | | |
| A.1.1 Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. | <p>1.1 Establecer y ejecutar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos subjetivos sencillos de control de la intensidad de esos procesos.</p> | <p>1.1.1 Consigue aplicar las habilidades básicas en las tareas propuestas.</p> <p>1.2.1 Realiza ejercicios propios de un calentamiento general.</p> <p>1.2.2 Reconoce la importancia de un adecuado calentamiento y la vuelta a la calma ante cualquier actividad física.</p> <p>1.2.3 Desarrolla las capacidades físicas básicas y la condición física.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| A.1.2 Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. | 1.2 | 1.2.1; 1.2.2; 1.2.3 |
| A.1.3 Alimentación saludable. | 1.3 Empezar a reconocer en sus rutinas diarias errores de aplicación de una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración, respetando sus características individuales. | 1.3.1 Conoce los beneficios del ejercicio y su higiene postural, de una alimentación saludable y del descanso. |
| A.1.4 Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias y su aplicación. | 1.3 | 1.3.1 |
| A.1.5 Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento. | 1.2 | 1.2.1; 1.2.2; 1.2.3; |
| A.1.6 Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. | 1.2 | 1.2.1; 1.2.2; 1.2.3; |
| A.1.7 Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. | 1.5 Comenzar a adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. | 1.5.1 |
| | 1.6 Conocer los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. | |
| A.1.8 Aparatos y sistemas del cuerpo humano. | 1.2 | 1.2.1; 1.2.2; 1.2.3; |
| A.2- Salud social: | | |

| | | |
|--|--|--|
| A.2.1 efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. | <p>1.7 Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo.</p> <p>3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p> | <p>1.7.1 Distingue los aspectos positivos y negativos de la actividad física y el deporte, creando un <u>pensamiento crítico</u>.</p> <p>3.3.1 <u>Respeto a los compañeros, el profesor y el material.</u></p> |
| A.2.2 Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. Desarrollo de actitudes preventivas. | <p>1.7</p> <p>3.3</p> | <p>1.7.1</p> <p>3.3.1</p> |
| A.3 - Salud mental: | | |
| A.3.1 Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. | 1.2 | 1.2.1; 1.2.2; 1.2.3; |
| A.3.3 La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. | 3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. | 3.1.1 Participa en las actividades con una actitud positiva, de esfuerzo y de superación, <u>mejorando su estado de ánimo y el de sus compañeros.</u> |
| A.3.4 Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. | 1.7 | 1.7.1 |
| A.3.5 Trastornos alimenticios. Aplicación de hábitos saludables de alimentación. | 1.3 | 1.3.1 |

| B. Organización y gestión de la actividad física. | | |
|---|---|--|
| B.1 Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. | 3.1 | 3.3.1 |
| B.2 Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. | 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. | 2.1.1 Utiliza material autoconstruido, <u>fomentando la creatividad.</u> 2.1.2 Desarrolla las capacidades físicas básicas y la condición física. |
| B.3 La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. | 1.2 | 1.2.1; 1.2.2; 1.2.3; |
| B.4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. | 1.1 2.1 | 1.1.1 2.1.1; 2.1.2 |
| B.5 Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje. | 1.8 Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. 1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, analizando, seleccionando y comunicando información relevante y elaborando documentos propios. | 1.8.1 Conoce diferentes <u>recursos digitales y audiovisuales</u> relacionados con la actividad física y el deporte. 1.9.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante, <u>fomentando la escritura y la lectura.</u> |
| B.6 Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las | 1.5 3.3 | 3.3.1 |

| | | |
|--|---|--|
| instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. | | |
| B.7 Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112. | 1.5 1.6 | |
| C. Resolución de problemas en situaciones motrices. | | |
| C.1 - Toma de decisiones: | | |
| C.1.1 Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. | <p>2.1</p> <p>2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, con una limitada incertidumbre, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</p> <p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices con progresiva autonomía.</p> <p>2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de estas.</p> | <p>2.1.1; 2.1.2</p> <p>2.2.1 Selecciona respuestas adecuadas ante las diferentes situaciones propuestas, <u>experimentando y creando</u> diferentes soluciones..</p> <p>2.3.1 Valora sus posibilidades y limitaciones a nivel corporal.</p> <p>2.4.1 Participa en las actividades con una actitud positiva, de esfuerzo y de superación, <u>mejorando su estado de ánimo y el de sus compañeros.</u></p> |
| C.1.2 Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la | 2.1 | 2.1.1; 2.1.2 |

| | | |
|---|---|---|
| resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. | | |
| C.1.3 Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación 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. | 2.2 | 2.2.1 |
| C.1.4 Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil. | 2.2 | 2.2.1 |
| C.2 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. | 2.3 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. | 2.3.1 4.3.1 Representa espontáneamente sensaciones o estados de ánimo o ritmos propuestos a través del cuerpo. |
| C.3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. | 1.2 2.3 | 1.2.1; 1.2.2; 1.2.3 2.3.1 |
| C.4 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas y su aplicación práctica. | 2.2 2.3 | 2.2.1 2.3.1 |
| C.5 Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. | 2.1 2.2 2.3 | 2.1.1; 2.1.2 2.2.1 2.3.1 |

| | | |
|--|--|---|
| | 3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. | 3.2.1 Adquiere actitudes de <u>superación</u> ante nuevos <u>retos</u> <u>individuales y grupales</u> . |
| C.6 Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable, segura y autónoma. | 2.1 | 2.1.1; 2.1.2 |
| D- Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. | | |
| D.1 Gestión emocional: 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. | 2.1 3.2 | 2.1.1; 2.1.2 3.2.1 |
| D.2 Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. | 3.2 3.3 | 3.2.1 3.3.1 |
| D.3 Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. | 3.3 | 3.3.1 |
| D.4 Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. | 3.3 | 3.3.1 |
| E- Manifestaciones de la cultura motriz. | | |

| | | |
|--|---|--|
| E.1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad. | 4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación. | 4.1.1 Participa con buena actitud en danzas y juegos populares, entre otros de Castilla y León. |
| E.2 Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. | 4.3 | 4.3.1 |
| E.3 Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. | 4.3 | 4.3.1 |
| E.4 Deporte y perspectiva de género: Presencia y relevancia de figuras del deporte masculinas y femeninas. | 3.3 | 3.3.1 |
| F- Interacción eficiente y sostenible con el entorno. | | |
| F.1 Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado. | 1.5 5.2 Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. | 1.5 5.2.1 <u>Respetar todas las normas específicas</u> en las actividades en el medio rural y urbano. |
| F.2 La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. | 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. 5.2 | 5.1.1 Participa en actividades realizadas fuera del centro con buena actitud y <u>respeto al medio ambiente</u> . 5.2.1 |
| F.3 Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad. | 5.1 5.2 | 5.1.1 5.2.1 |
| F.4 Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles | 5.1 5.2 | 5.1.1 5.2.1 |

| | | |
|---|------------|----------------|
| consecuencias graves en los mismos. | | |
| F.5 Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. | 2.1 | 2.1.1 |
| F.6 Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. | 5.1 5.2 | 5.1.1 5.2.1 |
| F.7 Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. | 5.1 5.2 | 5.1.1 5.2.1 |

2º ESO

| Contenidos desarrollados | Criterios de evaluación | Indicadores de logro |
|---|---|---|
| A. Vida activa y saludable. | | |
| A.1- Salud física: | | |
| A.1.1 Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. | <p>1.1 Organizar y complementar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2 Incorporar con autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos variados de control de la intensidad de las actividades.</p> | <p>1.1.1 Demuestra la capacidad de diseñar secuencias de actividad física que contribuyan al logro de objetivos de salud y desarrollo físico, adaptando estas secuencias a su nivel inicial y respetando su realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2.1 Realiza ejercicios propios de un calentamiento general y específico.</p> <p>1.2.2 Reconoce la importancia de un adecuado calentamiento y la vuelta a la calma ante cualquier actividad física.</p> <p>1.2.3 Desarrolla las capacidades físicas básicas y la condición física.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| A.1.2 Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. | 1.2 | 1.2.1; 1.2.2; 1.2.3 |
| A.1.3 Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. | 1.3 Empezar a introducir en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. | 1.3.1 Conoce y pone en práctica los beneficios del ejercicio y su higiene postural, de una alimentación saludable y del descanso. |
| A.1.4 Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias, de relajación y su aplicación. | 1.3 1.4 Incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. | 1.3.1 1.4.1 Tiene en cuenta los hábitos saludables y su aplicación. |
| A.1.5 Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento y su relación con el mantenimiento de la postura. Reconocimiento de posturas incorrectas propias y su corrección. | 1.2 1.3 | 1.2.1; 1.2.2; 1.2.3; |
| A.1.6 Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano. | 1.2 1.5 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. 1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. | 1.2.1; 1.2.2; 1.2.3. 1.5.1 Tiene en cuenta las medidas de prevención de lesiones en las actividades. 1.6.1 Aplica las distintas técnicas aprendidas en los talleres de primeros auxilios. |
| A.2- Salud social: | | |

| | | |
|---|---|---|
| A.2.1 Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. | <p>1.7 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo.</p> <p>3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p> | <p>1.7.1 Promueve los aspectos positivos y rechaza los negativos de la actividad física y el deporte, creando un <u>pensamiento crítico</u>.</p> <p>3.3.1 <u>Respeto a los compañeros, el profesor y el material.</u></p> |
| A.2.2 Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. Desarrollo de actitudes preventivas. | <p>1.7</p> <p>3.3</p> | <p>1.7.1</p> <p>3.3.1</p> |
| A.3 - Salud mental: | | |
| A.3.1 Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. | 1.2 | 1.2.1; 1.2.2; 1.2.3; |
| A.3.3 La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. | 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. | 3.1.1 Participa en las actividades con una actitud positiva, de esfuerzo y de superación, <u>mejorando su estado de ánimo y el de sus compañeros.</u> |
| A.3.4 Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o | 1.7 | 1.7.1 |

| | | |
|---|--|---|
| experiencias negativas y su erradicación. | | |
| A.3.5 Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. Aplicación de hábitos saludables de alimentación. | 1.3 1.7 | 1.3.1 1.7.1 |
| B. Organización y gestión de la actividad física. | | |
| B.1 Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. | 3.1 | 3.3.1 |
| B.2 Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. | 2.1 Desarrollar de manera progresivamente autónoma 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. | 2.1.1 Utiliza material autoconstruido, <u>fomentando la creatividad.</u> 2.1.2 Mejora las capacidades físicas básicas y la condición física. |
| B.3 La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. | 1.2 | 1.2.1; 1.2.2; 1.2.3; |
| B.4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación y coevaluación para reconducir los procesos de trabajo. | 1.1 2.1 | 1.1.1 2.1.1; 2.1.2 |
| B.5 Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje. | 1.8 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. 1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando, seleccionando y comunicando información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de estos. | 1.8.1 Conoce diferentes <u>recursos digitales y audiovisuales</u> relacionados con la actividad física y el deporte. 1.9.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar y exponer documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante, |

| | | |
|---|--|--|
| | | <u>fomentando la escritura y la lectura.</u> |
| B.6 Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. | 1.5 3.3 | 3.3.1 |
| B.7 Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112. | 1.5 1.6 | 1.5.1 1.6.1 |
| C. Resolución de problemas en situaciones motrices. | | |
| C.1 - Toma de decisiones: | | |
| C.1.1 Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. | 2.1 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. 2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de | 2.1.1; 2.1.2 2.2.1 Selecciona respuestas adecuadas ante las diferentes situaciones propuestas, aprendiendo de los errores previos, <u>experimentando y creando</u> diferentes soluciones. 2.3.1 Comprende y acepta sus posibilidades y limitaciones a nivel corporal. 2.4.1 Participa en las actividades con una actitud positiva, de esfuerzo y de |

| | | |
|---|--|--|
| | esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades. | superación, <u>mejorando su estado de ánimo y el de sus compañeros.</u> |
| C.1.2 Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. | 2.1 | 2.1.1; 2.1.2 |
| C.1.3 Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación 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. | 2.2 | 2.2.1 |
| C.1.4 Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil. | 2.2 | 2.2.1 |
| C.2 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. | 2.3 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 autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. | 2.3.1 4.3.1 Representa de manera individual y grupal pequeñas composiciones con base musical. |
| C.3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. | 1.2 2.3 | 1.2.1; 1.2.2; 1.2.3 2.3.1 |
| C.4 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas y su aplicación práctica. | 2.2 2.3 | 2.2.1 2.3.1 |
| C.5 Creatividad motriz: resolución de retos y | 2.1 | 2.1.1; 2.1.2 |

| | | |
|---|--|---|
| situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. | 2.2 2.3 3.2 Cooperar y 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. | 2.2.1 2.3.1 3.2.1 Adquiere actitudes de <u>superación</u> ante nuevos <u>retos individuales y grupales, tomando decisiones y aportando ideas.</u> |
| C.6 Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable, segura y autónoma. | 2.1 | 2.1.1; 2.1.2 |
| D- Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. | | |
| D.1 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. | 2.1 3.2 | 2.1.1; 2.1.2 3.2.1 |
| D.2 Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. | 3.2 3.3 | 3.2.1 3.3.1 |
| D.3 Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. | 3.3 | 3.3.1 |
| D.4 Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. | 3.3 | 3.3.1 |

| | | |
|--|---|--|
| E- Manifestaciones de la cultura motriz. | | |
| E.1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad. | 4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. | 4.1.1 Organiza y participa con buena actitud en danzas y juegos populares, entre otros de Castilla y León. |
| E.2 Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación y dramatización. | 4.3 | 4.3.1 |
| E.3 Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. | 4.3 | 4.3.1 |
| E.4 Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, etc.). | 3.3 | 3.3.1 |
| E.5 Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos. | 3.3 | 3.3.1 |
| F- Interacción eficiente y sostenible con el entorno. | | |
| F.1 Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado. | 1.5 5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. | 1.5 5.2.1 <u>Respeta todas las normas específicas</u> en las actividades en el medio rural y urbano. |
| F.2 La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. | 5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto | 5.1.1 Participa activamente en actividades realizadas fuera del centro con buena actitud y <u>respeto al medio ambiente.</u> |

| | | |
|---|---|----------------|
| | ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. 5.2 | 5.2.1 |
| F.3 Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad. | 5.1 5.2 | 5.1.1 5.2.1 |
| F.4 Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos. | 5.1 5.2 | 5.1.1 5.2.1 |
| F.5 Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. | 2.1 | 2.1.1 |
| F.6 Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. | 5.1 5.2 | 5.1.1 5.2.1 |
| F.7 Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. | 5.1 5.2 | 5.1.1 5.2.1 |

3º ESO

| Contenidos desarrollados | Criterios de evaluación | Indicadores de logro |
|-----------------------------|-------------------------|----------------------|
| A. Vida activa y saludable. | | |
| A.1- Salud física: | | |
| | | |

| | | |
|---|---|--|
| <p>A.1.1 Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación del entrenamiento.</p> | <p>1.1 Autorregular la práctica organizada de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos.</p> | <p>1.1.1 Valora sus posibilidades y limitaciones a nivel corporal.</p> <p>1.2.1 Controla las cargas de entrenamiento en función de su nivel.</p> |
| <p>A.1.2 Alimentación saludable. Balance energético y actividad física.</p> | <p>1.3 Introducir en sus rutinas diarias el desarrollo de una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales.</p> | <p>1.3.1 Conoce los beneficios del ejercicio y su higiene postural, de una alimentación saludable y del descanso.</p> |
| <p>A.1.3 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).</p> | <p>1.3</p> <p>1.5 Empezar a adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.6 Conocer los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> | <p>1.3.1</p> <p>1.5.1 Evita situaciones que pueden poner en riesgo a sí mismo y a sus compañeros.</p> <p>1.6.1 Aplica las distintas técnicas aprendidas en los talleres de primeros auxilios.</p> |
| <p>A.1.4 Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> | <p>1.4 Comenzar a adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> | <p>1.4.1 Realiza calentamientos generales de y específicos de manera autónoma, así como técnicas de vuelta a la calma.</p> <p>1.7.1 Distingue los aspectos positivos y negativos de la actividad física y el deporte, creando un <u>pensamiento crítico</u>.</p> |

| | | |
|---|---|---|
| A.2 Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. | 1.7 | 1.7.1 |
| A.3 - Salud mental: | | |
| A.3.1 Exigencias y presiones de la competición. | 1.7 | 1.7.1 |
| A.3.2 Práctica de técnicas de respiración y relajación. | 1.4 | 1.4.1 |
| A.3.3 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). | 1.7 | 1.7.1 |
| A.3.4 Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas. | 1.1 1.7 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. | 1.1.1 1.7.1 4.2.1 <u>Respetar a los compañeros, el profesor y el material.</u> |
| B. Organización y gestión de la actividad física. | | |
| B.1 Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. | 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, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos | 2.1.1 Desarrolla las capacidades físicas básicas y la condición física. 2.2.1 Selecciona respuestas adecuadas ante las diferentes situaciones propuestas, <u>experimentando y creando</u> diferentes soluciones. |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación.</p> <p>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.</p> <p>2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades y valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje.</p> <p>3.3 Relacionarse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p> | <p>2.3.1 Busca soluciones <u>creativas</u> en base a sus posibilidades y limitaciones a nivel corporal.</p> <p>2.4.1 Participa en las actividades con una actitud positiva, de esfuerzo y de superación, <u>mejorando su estado de ánimo y el de sus compañeros.</u></p> <p>3.3.1 <u>Respeto a los compañeros, el profesor y el material.</u></p> |
| B.2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido. | 2.4 | 2.4.1 |
| B.3 Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. | 1.4 2.1 | 1.4.1 2.1.1 |
| B.4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. | 1.1 1.2 3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con progresiva | 1.1.1 1.2.1 3.2.1 Adquiere actitudes de <u>superación</u> ante nuevos <u>retos individuales y grupales.</u> |

| | | |
|--|---|--|
| | autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. | |
| B.5 Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje. | <p>1.8 Desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.</p> <p>1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado.</p> | <p>1.8.1 Conoce diferentes <u>recursos digitales y audiovisuales</u> relacionados con la actividad física y el deporte.</p> <p>1.9.1 Utiliza las <u>Tecnologías de la Información y la Comunicación</u> para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante, <u>fomentando la escritura y la lectura.</u></p> |
| B.6 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. | <p>1.5</p> <p>1.6</p> | <p>1.5.1</p> <p>1.6.1</p> |
| B.7 Actuaciones críticas ante accidentes. 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. | | |
| C.1 - Toma de decisiones: | | |
| C.1.1 Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas | <p>2.1</p> <p>2.2</p> | <p>2.1.1</p> <p>2.2.1</p> |

| | | |
|---|-----|-------|
| de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. | 2.3 | 2.3.1 |
| | 2.4 | 2.4.1 |
| | 3.2 | 3.2.1 |
| C.1.2 Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. | 2.1 | 2.1.1 |
| | 2.2 | 2.2.1 |
| | 2.3 | 2.3.1 |
| | 2.4 | 2.4.1 |
| | 3.2 | 3.2.1 |
| C.1.3 Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. | 2.1 | 2.1.1 |
| | 2.2 | 2.2.1 |
| | 2.3 | 2.3.1 |
| | 2.4 | 2.4.1 |
| | 3.2 | 3.2.1 |
| C.1.4 Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. | 2.1 | 2.1.1 |
| | 2.2 | 2.2.1 |
| | 2.3 | 2.3.1 |
| | 2.4 | 2.4.1 |
| C.1.5 Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil. | 2.1 | 2.1.1 |
| | 2.2 | 2.2.1 |
| | 2.3 | 2.3.1 |
| | 2.4 | 2.4.1 |
| | 3.2 | 3.2.1 |
| C.2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. | 2.2 | 2.2.1 |
| | 2.3 | 2.3.1 |

| | | |
|---|--|--|
| C.3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. | 2.1 | 2.1.1 |
| C.4 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: identificación y corrección de errores comunes. | 2.4 | 2.4.1 |
| C.5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles. | 2.2 2.3 | 2.2.1 2.3.1 |
| C.6 Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. | 5.2 Organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. | 5.2.1 <u>Respeta todas las normas específicas</u> en las actividades en el medio rural y urbano. |
| D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. | | |
| D.1 Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. | 2.4 3.2 | 2.4.1 3.2.1 |
| D.2 Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. | 3.1 3.3 | 3.1.1 3.3.1 |
| D.3 Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo. | 3.3 | 3.3.1 |
| D.4 Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en | 3.3 4.2 | 3.3.1 4.2.1 |

| | | |
|--|---|--|
| situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. | | |
| E. Manifestaciones de la cultura motriz. | | |
| E.1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. | 4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes y evolución. | 4.1.1 <u>Participa con buena actitud</u> en danzas y juegos populares, entre otros de Castilla y León. |
| E.2 Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. | 4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas. | 4.3.1 Representa espontáneamente sensaciones o estados de ánimo o ritmos propuestos a través del cuerpo. |
| E.3 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. | 4.3 | 4.3.1 |
| E.4 Deporte y 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. | 3.3 4.2 | 3.3.1 4.2.1 |
| F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. | | |
| F.1 Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta | 5.2 | 5.2.1 |

| | | |
|---|--|--|
| el medio de transporte utilizado. | | |
| F.2 La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. | 5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación de los espacios en los que se desarrollen. | 5.1.1 Participa en actividades realizadas fuera del centro con <u>buena actitud y respeto al medio ambiente.</u> |
| F.3 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares). | 5.1 | 5.1.1 |
| F.4 Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. | 5.1 5.2 | 5.1.1 5.2.1 |
| F.5 Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. | 5.1 5.2 | 5.1.1 5.2.1 |
| F.6 Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. | 5.1 5.2 | 5.1.1 5.2.1 |
| F.7 Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. | 5.1 5.2 | 5.1.1 5.2.1 |

4º ESO

| Contenidos desarrollados | Criterios de evaluación | Indicadores de logro |
|-----------------------------|-------------------------|----------------------|
| A. Vida activa y saludable. | | |
| A.1- Salud física: | | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>A.1.1 Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.</p> | <p>1.1 Planificar y autorregular la actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, específicos a la actividad realizada posteriormente y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos.</p> | <p>1.1.1 Organiza y planifica su propia actividad física, buscando un estilo de vida activo y la mejora de la salud.</p> <p>1.2.1 Es capaz de realizar un calentamiento general y específico.</p> <p>1.2.2 Aplica sus conocimientos para llevar a cabo un adecuado calentamiento y vuelta a la calma ante cualquier actividad física.</p> <p>1.2.3 Desarrolla las capacidades físicas básicas y la condición física.</p> |
| <p>A.1.2 Autorregulación y planificación del entrenamiento, zona de actividad.</p> | <p>1.2</p> | <p>1.2.1; 1.2.2; 1.2.3</p> |
| <p>A.1.3 Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Balance energético y actividad física.</p> | <p>1.3 Incorporar en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de relajación, respetando sus características individuales.</p> | <p>1.3.1 Es capaz de analizar los diferentes alimentos y diferenciar dietas saludables de perjudiciales.</p> <p>1.3.2 Entiende los conceptos básicos sobre los nutrientes y el balance energético.</p> <p>1.3.3 Aplica sus conocimientos sobre la adecuada postura corporal.</p> |
| <p>A.1.4 Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Reconocimiento y corrección de posturas incorrectas en otros.</p> | <p>1.3</p> | <p>1.3.1; 1.3.2; 1.3.3</p> |
| <p>A.1.5 Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> | <p>1.5 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y</p> | <p>1.5.1 Evita situaciones que pueden poner en riesgo a sí mismo y a sus compañeros.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> | 1.6.1 Aplica las distintas técnicas aprendidas en los talleres de primeros auxilios. |
| | 1.2 | 1.2.1; 1.2.2; 1.2.3; |
| A.1.6 Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. | | |
| A.1.7 Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. | <p>1.3</p> <p>1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> | <p>1.3.1; 1.3.2; 1.3.3</p> <p>1.7.1 Utiliza su <u>pensamiento crítico</u> para rechazar los aspectos negativos relacionados con la actividad física.</p> |
| A.2- Salud social: | | |
| A.2.1 Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. | 1.7 | 1.7.1 |
| A.3 - Salud mental: | | |
| A.3.1 Exigencias y presiones de la competición. | 1.7 | 1.7.1 |
| A.3.2 Práctica de técnicas de respiración y relajación. | 1.3 | 1.3.1; 1.3.2; 1.3.3 |

| | | |
|--|--|--|
| | 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. | 3.1.1 Organiza y participa en las actividades con una actitud positiva, de esfuerzo y de superación, <u>mejorando su estado de ánimo y el de sus compañeros.</u> |
| A.3.3 Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. | 1.7 | 1.7.1 |
| A.3.4 Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). | 1.7 | 1.7.1 |
| A.3.5 Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas. | 1.7 | 1.7.1 |
| B. Organización y gestión de la actividad física. | | |
| B.1 Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. | 3.1 | 3.1.1 |
| B.2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido. | 2.1 Desarrollar de manera autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada e inclusiva, utilizando estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. | 2.1.1 Se implica en el cuidado del material y es capaz de utilizar material autoconstruido, <u>fomentando la creatividad.</u> 2.1.2 Desarrolla las capacidades físicas básicas y la condición física. |
| B.3 Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física y reflexión crítica sobre su importancia. | 1.4 Adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las | 1.4.1 Es capaz de aplicar rutinas y normas de higiene relacionadas con la práctica de la actividad física. |

| | | |
|--|--|---|
| | rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. | |
| B.4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. | 1.1 2.1 | 1.1.1 2.1.1; 2.1.2 |
| B.5 Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje. | 1.8 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. 1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando y seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. | 1.8.1 Utiliza diferentes <u>recursos digitales y audiovisuales</u> relacionados con la actividad física y el deporte. 1.9.1 Utiliza las TICs para la elaboración de diferentes proyectos, ayudando al <u>fomento de la escritura y la lectura.</u> |
| B.6 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. | 1.5 3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. | 1.5.1 3.3.1 3.3.1 <u>Respetar a los compañeros, el profesor y el material.</u> |
| B.7 Actuaciones críticas 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). | 1.5 1.6 | 1.5.1 1.6.1 |

| C. Resolución de problemas en situaciones motrices. | | |
|---|--|--|
| C.1 - Toma de decisiones: | | |
| C.1.1 Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. | <p>2.1</p> <p>2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>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 y teniendo en cuenta la influencia en otros posibles participantes.</p> <p>2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando una progresiva autoestima y valorando todas sus actuaciones durante la ejecución de las tareas motrices.</p> | <p>2.1.1; 2.1.2</p> <p>2.2.1 Selecciona respuestas adecuadas ante situaciones novedosas y con incertidumbre, aprendiendo de los errores previos, <u>experimentando y creando</u> diferentes soluciones.</p> <p>2.3.1 Busca soluciones <u>creativas</u> y efectivas en base a sus posibilidades y limitaciones a nivel corporal.</p> <p>2.4.1 Participa en las actividades con una actitud positiva, de esfuerzo y de superación, <u>mejorando su estado de ánimo y el de sus compañeros.</u></p> |
| C.1.2 Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. | 2.1 | 2.1.1; 2.1.2 |
| C.1.3 Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en | <p>2.2</p> <p>2.3</p> | <p>2.2.1</p> <p>2.3.1</p> |

| | | |
|---|--|--|
| situaciones de oposición de contacto. | | |
| C.1.4 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. | 2.2 2.3 | 2.2.1 2.3.1 |
| C.2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. | 2.2 2.3 | 2.2.1 2.3.1 |
| C.3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. | 1.2 2.3 | 1.2.1; 1.2.2; 1.2.3 2.3.1 |
| C.4 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físicodeportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. | 2.2 2.3 | 2.2.1 2.3.1 |
| C.5 Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. | 2.1 2.2 2.3 3.2 Cooperar y 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 | 2.1.1; 2.1.2 2.2.1 2.3.1 3.2.1 <u>Adquiere actitudes de superación ante nuevos retos individuales y grupales, tomando decisiones y aportando ideas.</u> |

| | | |
|--|---|-----------------------|
| | práctica y la optimización del resultado final. | |
| C.6 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles. | 2.1 | 2.1.1; 2.1.2 |
| C.7 Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. | 1.5 | 1.5.1 |
| D- Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. | | |
| D.1 Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. | 2.1 3.2 | 2.1.1; 2.1.2 3.2.1 |
| D.2 Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. | 3.2 3.3 | 3.2.1 3.3.1 |
| D.3 Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo. | 3.3 | 3.3.1 |
| D.4 Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. | 3.3 | 3.3.1 |
| E- Manifestaciones de la cultura motriz. | | |

| | | |
|--|--|--|
| E.1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. | 4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. | 4.1.1 <u>Organiza y participa con buena actitud</u> en danzas y juegos populares, entre otros de Castilla y León, valorando su valor cultural. |
| E.2 Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. | 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 diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad. | 4.3.1 Representa de manera individual y grupal composiciones con base musical. |
| E.3 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. | 4.3 | 4.3.1 |
| E.4 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. | 3.3 | 3.3.1 |
| E.5 Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. | 1.7 | 1.7.1 |
| F- Interacción eficiente y sostenible con el entorno. | | |
| F.1 Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta | 1.5 5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando | 1.5 5.2.1 Plantea actividades en medio rural y urbano, <u>respetando todas las normas específicas.</u> |

| | | |
|---|--|---|
| el medio de transporte utilizado. | normas de seguridad individuales y colectivas. | |
| F.2 La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. | <p>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.</p> <p>5.2</p> | <p>5.1.1 Participa en actividades realizadas fuera del centro en diferentes medios con buena actitud y <u>respeto al medio ambiente.</u></p> <p>5.2.1</p> |
| F.3 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares). | <p>5.1</p> <p>5.2</p> | <p>5.1.1</p> <p>5.2.1</p> |
| F.4 Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físicodeportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. | <p>5.1</p> <p>5.2</p> <p>1.5</p> | <p>5.1.1</p> <p>5.2.1</p> <p>1.5.1</p> |
| F.5 Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. | 2.1 | 2.1.1 |
| F.6 Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. | <p>5.1</p> <p>5.2</p> | <p>5.1.1</p> <p>5.2.1</p> |
| F.7 Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. | <p>5.1</p> <p>5.2</p> | <p>5.1.1</p> <p>5.2.1</p> |

1º BACHILLERATO

| Contenidos desarrollados | Criterios de evaluación | Indicadores de logro |
|--------------------------|-------------------------|----------------------|
|--------------------------|-------------------------|----------------------|

| | | |
|---|---|--|
| A. Vida activa y saludable. | | |
| A.1- Salud física: | | |
| A.1.1 Programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). | <p>1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.</p> <p>1.2 Incorporar de forma autónoma, y según las preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, aplicando diferentes mecanismos de control de la intensidad.</p> | <p>1.1.1 <u>Elabora su propia rutina</u> de entrenamiento en función a sus características.</p> <p>1.2.1 Controla las cargas de entrenamiento en función de su nivel.</p> |
| A.1.2 Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. | <p>1.1</p> <p>1.5 Favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.</p> | <p>1.1.1</p> <p>1.5.1 Mejora la condición física a través de las capacidades físicas básicas.</p> <p>1.5.2 Conoce las diferentes opciones laborales relacionadas con la actividad física y el deporte.</p> |
| A.1.3 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. | <p>1.1</p> <p>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.</p> | <p>1.1.1</p> <p>2.1.1 Tiene una adecuada toma de decisiones ante los diferentes imprevistos que puedan surgir.</p> |
| A.1.4 Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. | <p>1.5</p> <p>3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al</p> | <p>1.5.1; 1.5.2</p> <p>3.1.1 Participa en las actividades con una actitud positiva, de esfuerzo y de superación, <u>mejorando su estado de ánimo y el de sus compañeros.</u></p> |

| | | |
|---|---|--|
| | asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. | |
| A.1.5 Dietas equilibradas según las características físicas y personales. | 1.3 Introducir en las rutinas diarias pautas de una alimentación saludable, una correcta educación postural y actividades de relajación, teniendo en cuenta las características y necesidades personales. | 1.3.1 <u>Elabora su propia dieta equilibrada.</u> 1.3.2 Lleva a cabo técnicas de relajación. 1.3.3 Ejecuta una buena higiene postural en las diferentes actividades. |
| A.1.6 Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. | 1.8 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. 1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la mejora de su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes. | 1.8.1 <u>Conoce diferentes recursos digitales y audiovisuales</u> relacionados con la actividad física y el deporte. 1.9.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante, <u>fomentando la escritura y la lectura.</u> |
| A.1.7 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. | 1.3 | 1.3.1, 1.3.2, 1.3.3 |
| A.2- Salud social: | | |
| A.2.1 Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva | 1.7 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la | 1.7.1 Distingue los aspectos positivos y negativos de la actividad física y el deporte, creando un <u>pensamiento crítico.</u> |

| | | |
|--|---|---|
| | información escrita, visual o auditiva recibida. | |
| A.2.2 Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. | <p>1.4 Desarrollar y afianzar hábitos saludables en la vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices.</p> <p>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.</p> | <p>1.4.1 Realiza calentamientos generales y específicos de manera autónoma, así como técnicas de vuelta a la calma.</p> <p>5.1.1 Participa en actividades realizadas fuera del centro con <u>buena actitud y respeto al medio ambiente.</u></p> |
| A.2.3 Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales. | <p>1.4</p> <p>1.7</p> <p>4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, incluidas las pertenecientes a la cultura castellana y leonesa, analizando sus orígenes y evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.</p> | <p>1.4.1</p> <p>1.7.1</p> <p>4.1.1 Es capaz distinguir manifestaciones positivas y negativas relacionadas con el deporte, a través del <u>pensamiento crítico.</u></p> |
| A.3 - Salud mental: | | |
| A.3.1 Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. | 1.3 | 1.3.1, 1.3.2, 1.3.3 |
| A.3.2 Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. | <p>1.3</p> <p>1.7</p> | <p>1.3.1, 1.3.2, 1.3.3</p> <p>1.7.1</p> |
| A.3.3 Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. | 1.7 | 1.7.1 |

| B. Organización y gestión de la actividad física. | | |
|--|---|---|
| B.1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades, higiene y similares). | 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. | 2.1.1 Tiene una adecuada toma de decisiones ante los diferentes imprevistos que puedan surgir <u>fomentando la creatividad.</u> |
| B.2 Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. | 2.1 | 2.1.1 |
| B.3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). | 2.1 | 2.1.1 |
| B.4.1 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. | 1.6 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente en cualquier contexto, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. | 1.6.1 Evita las posibles actuaciones de riesgo que puedan provocar una lesión. |
| B.4.2 Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. | 1.3 | 1.3.1, 1.3.2, 1.3.3 |
| B.4.3 Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). | 1.6 1.7 | 1.6.1 1.7.1 |
| B.4.5 Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. | 1.7 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 | 1.7.1 5.2.1 <u>Respetar todas las normas específicas</u> en las actividades en el medio rural y urbano. |

| | | |
|--|--|--|
| | intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes. | |
| B.5 Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Técnicas de primeros auxilios. 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). | 1.6 | 1.6.1 |
| B.6 Protocolos ante alertas escolares. | 1.6 | 1.6.1 |
| C. Resolución de problemas en situaciones motrices. | | |
| C.1.1 Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. | 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. | 2.2.1 Selecciona respuestas adecuadas ante las diferentes situaciones propuestas, <u>experimentando y creando</u> diferentes soluciones. |
| C.1.2 Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. | 3.2 Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. | 3.2.1 Adquiere actitudes de <u>superación</u> ante nuevos <u>retos individuales y grupales</u> . |
| C.1.3 Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. | 2.2 | 2.2.1 |

| | | |
|---|--|---|
| C.1.4 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. | 2.2 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. | 2.2.1 2.3.1 <u>Busca soluciones</u> en base a sus posibilidades y limitaciones a nivel corporal. |
| C.1.5 Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. | 2.2 | 2.2.1 |
| C.2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. | 2.3 | 2.3.1 |
| C.3 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. | 1.1 | 1.1.1 |
| C.4 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. | 2.3 | 2.3.1 |
| C.5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos disponibles. | 2.1 | 2.1.1 |
| D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. | | |

| | | |
|---|--|--|
| D.1 Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. | 1.7 | 1.7.1 |
| D.2 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. | 3.3 Establecer mecanismos de relación, entendimiento y comunicación con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales, de diálogo en la resolución de conflictos (incluso en otras lenguas) y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivosexual, 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. | 3.3.1 <u>Respetar a los compañeros, el profesor y el material.</u> |
| D.3 Deporte adaptado y su práctica como medio de sensibilización hacia otras realidades. | 3.3 | 3.3.1 |
| D.4 Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. | 3.3 | 3.3.1 |
| D.5 Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. | 3.1 | 3.1.1 |
| D.6 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas). | 3.3 | 3.3.1 |
| E. Manifestaciones de la cultura motriz. | | |

| | | |
|--|---|---|
| E.1 Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos, fundamentalmente los castellanos y leoneses, y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. | 4.1 | 4.1.1 |
| E.2 Técnicas específicas de expresión corporal. | 4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición, para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. | 4.2.1 Elabora una composición <u>grupal</u> de acrosport. |
| E.3 Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artísticoexpresiva. | 4.2 | 4.2.1 |
| E.4 Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. | 1.7 | 1.7.1 |
| E.5 Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físicodeportivos. Presencia en medios de comunicación. | 3.3 | 3.3.1 |
| E.6 Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte. | 1.7 | 1.7.1 |
| F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. | | |
| F.1 Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. | 5.1 | 5.1.1 |
| F.2 Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. | 5.2 | 5.2.1 |

| | | |
|--|------------|----------------|
| F.3 Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares). | 5.2 | 5.2.1 |
| F.4 Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos. | 5.2 1.7 | 5.2.1 1.7.1 |
| F.5 Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc. | 5.1 | 5.1.1 |
| F.6 Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano. | 5.1 | 5.1.1 |

5. CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL QUE SE TRABAJARÁN DESDE LA MATERIA

Tal y como se determina en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Proyecto de Decreto de currículo, en todas las materias se trabajarán:

- La comprensión lectora.

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

Y se fomentarán:

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

Según el apartado 9 de las Indicaciones para la implantación y desarrollo del currículo, los docentes deben trabajar los contenidos de carácter transversal establecidos en los apartados 1 y 2 del referido artículo 10, a través de los procesos de enseñanza-aprendizaje que se implementen desde cada una de las materias. En todo caso, tanto los docentes como los centros en su conjunto, deben prestar una especial atención a los contenidos transversales relacionados con el bienestar emocional de su alumnado y con la mejora de la convivencia escolar.

Por tanto, a partir de las orientaciones para la incorporación de los contenidos transversales que establecen los centros en la propuesta curricular, debemos incorporar y planificar el trabajo de estos contenidos transversales en las respectivas programaciones didácticas.

Además, tenemos que incorporar los contenidos transversales en los criterios de evaluación al desglosarlos en indicadores de logro, al igual que los contenidos de materia, tal y como viene relacionado en el punto 4 de esta Programación. A este respecto, cabe mencionar que en el **Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo**, podemos diferenciar entre aquellos contenidos transversales que se trabajarán y aquellos que se fomentarán. Por ello, se vincula, sobre todo, los contenidos transversales que deben trabajarse desde las materias, no obligatoriamente aquellos que se fomentarán. Por último, se deberá otorgar un especial tratamiento relacionados con el bienestar emocional de su alumnado y con la mejora de la convivencia escolar. Por tanto, se podría decidir trabajar este contenido transversal en todas las situaciones de aprendizaje, junto a los diferentes aspectos que integra. Por último, cabe destacar también que, al ser la Educación Física una de las asignaturas bilingües que se imparten en la etapa, se desarrolla la comunicación oral a diario, ya que los alumnos deben dirigirse al profesor en inglés.

A continuación se relacionan los contenidos de carácter transversal con las diferentes situaciones de aprendizaje:

1º ESO

| Contenidos transversales a trabajar | Situaciones de aprendizaje | | | | | | | | |
|---|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | SA1 | SA2 | SA3 | SA4 | SA5 | SA6 | SA7 | SA8 | SA9 |
| La comprensión lectora | | x | x | | | | | | |
| La expresión oral y escrita | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| La comunicación audiovisual | | x | x | x | x | | x | | |
| La competencia digital | | x | x | | | | x | | |
| El emprendimiento social y empresarial | | | x | | x | x | x | x | |
| El fomento del espíritu crítico y científico | | | x | | | | | x | x |
| La educación emocional y en valores | x | | x | x | x | | | x | x |
| La igualdad de género | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| La creatividad | x | | x | x | x | x | x | x | x |
| Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y | | x | x | | x | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| responsable | | | | | | | | | |
| Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| Contenidos transversales a fomentar | | | | | | | | | |
| La educación para la salud | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| La formación estética. | | x | | | x | | | | |
| La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable | | | | | | x | | | x |
| El respeto mutuo y la cooperación entre iguales | x | x | x | x | x | x | x | x | x |

2º ESO

| Contenidos transversales a trabajar | Situaciones de aprendizaje | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | SA1 | SA2 | SA3 | SA4 | SA5 | SA6 | SA7 | SA8 | SA9 |
| La comprensión lectora | | x | x | | | | | | |
| La expresión oral y escrita | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| La comunicación audiovisual | | x | x | x | x | | x | | |
| La competencia digital | | x | x | | | | x | | |
| El emprendimiento social y empresarial | | | x | | x | x | x | x | |
| El fomento del espíritu crítico y científico | | | x | | | | | x | x |
| La educación emocional y en valores | x | | x | x | x | | | x | x |
| La igualdad de género | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| La creatividad | x | | x | x | x | x | x | x | x |
| Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable | | x | x | | x | | | | |
| Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| Contenidos transversales a fomentar | | | | | | | | | |

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

3º ESO

| Contenidos transversales a trabajar | Situaciones de aprendizaje | | | | | |
|---|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | SA1 | SA2 | SA3 | SA4 | SA5 | SA6 |
| La comprensión lectora | x | | | x | x | |
| La expresión oral y escrita | x | x | x | x | x | x |
| La comunicación audiovisual | x | | | x | x | |
| La competencia digital | x | | | x | x | |
| El emprendimiento social y empresarial | x | | x | x | | x |
| El fomento del espíritu crítico y científico | | x | | | | x |
| La educación emocional y en valores | x | | x | x | | |
| La igualdad de género | x | | x | x | x | x |
| La creatividad | x | | x | | x | x |
| Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable | | | | x | | |
| Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza | x | x | x | x | x | x |
| Contenidos transversales a fomentar | | | | | | |
| La educación para la salud | x | x | x | x | x | x |
| La formación estética. | | x | | | | |
| La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable | | | | | | x |
| El respeto mutuo y la cooperación entre iguales | x | x | x | x | x | x |

4º ESO

| Contenidos transversales a trabajar | Situaciones de aprendizaje | | | | | |
|---|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | SA1 | SA2 | SA3 | SA4 | SA5 | SA6 |
| La comprensión lectora | x | | | x | x | |
| La expresión oral y escrita | x | x | x | x | x | x |
| La comunicación audiovisual | x | | | x | x | |
| La competencia digital | x | | | x | x | |
| El emprendimiento social y empresarial | x | | x | x | | x |
| El fomento del espíritu crítico y científico | | x | | | | x |
| La educación emocional y en valores | x | | x | x | | |
| La igualdad de género | x | | x | x | x | x |
| La creatividad | x | | x | | x | x |
| Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable | | | | x | | |
| Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza | x | x | x | x | x | x |
| Contenidos transversales a fomentar | | | | | | |
| La educación para la salud | x | x | x | x | x | x |
| La formación estética. | | x | | | | |
| La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable | | | | | | x |
| El respeto mutuo y la cooperación entre iguales | x | x | x | x | x | x |

1º BACHILLERATO

| Contenidos transversales a trabajar | Situaciones de aprendizaje | | | | |
|-------------------------------------|----------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | SA1 | SA2 | SA3 | SA4 | SA5 |
| La comprensión lectora | x | x | x | | |
| La expresión oral y escrita | | x | x | | |
| La comunicación audiovisual | x | x | x | | |
| La competencia digital | | x | x | | x |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| El emprendimiento social y empresarial | | x | x | | x |
| El fomento del espíritu crítico y científico | | x | x | | |
| La educación emocional y en valores | x | x | x | | |
| La igualdad de género | x | x | x | x | x |
| La creatividad | x | x | | | x |
| Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable | | x | x | | |
| Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza | x | x | x | x | x |
| Contenidos transversales a fomentar | | | | | |
| La educación para la salud | x | x | x | x | x |
| La formación estética. | | x | x | | |
| La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable | x | | x | | |
| El respeto mutuo y la cooperación entre iguales | x | x | x | x | x |

6. METODOLOGÍA DIDÁCTICA

En los **Artículos 12 y 13** de los **D 39/2022 y 40/2022** podemos encontrar los principios pedagógicos y metodológicos, estando estos últimos organizados en el **ANEXO II.A** en los Estilos de enseñanza, Estrategias metodológicas y técnicas, Recursos y materiales de desarrollo del currículo y Agrupamientos y organización del espacio y el tiempo.

6.1 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

En un currículo abierto, los métodos de enseñanza son en amplia medida responsabilidad del profesor, y no deben ser completamente desarrollados por la autoridad educativa. Únicamente en la situación de que ciertos principios pedagógicos son esenciales a la noción y contenidos del currículo que se establece, está justificado señalarlos. Por ello, con la finalidad de regular la práctica docente de los profesores en la Educación Secundaria Obligatoria, **se recogen los siguientes principios metodológicos para la materia de Educación física:**

- 1) **Partir del nivel de desarrollo del alumno.**
- 2) **Asegurar la construcción de aprendizajes significativos.**
- 3) **Graduar las capacidades** de manera que su desarrollo se produzca progresivamente.
- 4) **Ir de lo global a lo específico.** Las habilidades básicas y polivalentes han de conducir a otras más específicas y concretas.
- 5) **Explicar a nuestros alumnos las tareas propuestas**, de forma que asimilen los conocimientos sobre su cuerpo así como sus propias posibilidades motrices de manera práctica para poder experimentar con ellas.
- 6) **Proponer actividades que supongan un esfuerzo y un reto adecuado a sus capacidades.**
- 7) **Evitar los tiempos muertos y de espera**, para lo cual se debe contar con el material necesario o diversificar las actividades.
- 8) A través de las actividades **favorecer situaciones de interacción**, propiciando el trabajo en equipo fomentando el compañerismo y la cooperación.
- 9) **Dotar a las actividades de un carácter lúdico.**

6.2 ESTILOS DE ENSEÑANZA Y ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Se busca principalmente la utilización de una **metodología activa y participativa** donde el alumno sea el motor de su propio aprendizaje, aportándole los recursos, instrumentos y apoyos necesarios para que pueda explorar y experimentar con el fin de que los aprendizajes sean lo más **funcionales y significativos** posible.

Por tanto, el trabajo de aula va a centrarse sobre todo en una **metodología basada en la producción**, donde el alumno debe buscar sus propias soluciones, priorizando estilos de enseñanza productivos. Este método consigue extraer del alumnado toda su creatividad, curiosidad y construcción de esquemas diversos de movimiento. Además permite la resolución de diferentes maneras de las situaciones planteadas, favorecen la autovaloración y potencian la globalización al tener que recurrir a diferentes soluciones dentro de un mismo problema motriz. Para ello el juego va a significar el principal recurso didáctico que se va a utilizar para desarrollar las Competencias. Sin embargo, los **métodos reproductivos** y algún estilo como el mando directo, se

va a utilizar en ocasiones muy concretas y específicas , a pesar de que no debemos encasillarlos en una mera repetición o en el simple aprendizaje de algún gesto.

Además cada vez estará más presente **el uso de las TICs** como elemento metodológico para completar la formación del alumno, siendo aún más importantes ante un posible confinamiento de un grupo. En el **apartado 8** se recoge de manera específica cómo se van a usar las nuevas tecnologías dentro de esta materia.

6.3 RECURSOS Y MATERIALES

En cuanto a los recursos materiales que se van a utilizar durante el año, cabe destacar que son muy variados debido a la naturaleza de la asignatura, recogidos todos en los guiones de las SA. Sin embargo utilizaremos otros recursos tecnológicos como son los Chromebooks o smartphones. También se ha decidido que no se va a utilizar libro de texto en ninguno de los cursos. En el **apartado 8** se recogen todos los materiales.

6.4 AGRUPAMIENTOS Y ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y EL TIEMPO

Debido a las características de la asignatura, los agrupamientos van a ser muy variados, desde actividades individuales, por parejas, tríos, pequeños y medianos grupos, grupo completo, etc. Los tiempos dependerán de la naturaleza de la SA, pero se va a intentar siempre llevar a cabo 2-3 tareas entre el calentamiento y la vuelta a la calma.

En cuanto a los espacios, de todas las instalaciones de los que dispone el colegio se van a utilizar las siguientes en la realización de las SA:

- **Convencionales:** Pabellón, gimnasio, patio, aula, etc.
- **No convencionales:** Parque de los Jesuitas y Plaza de la Libertad (para algunas unidades en concreto).

A lo largo del curso se van a llevar a cabo actividades complementarias en otros espacios que no son los anteriores; estos vienen recogidos en el **apartado 10** de **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**.

7. CONCRECIÓN DE LOS PROYECTOS SIGNIFICATIVOS

Desde hace varios años se ha comenzado a trabajar por proyectos en todas las etapas del Centro. Para el curso actual se van a llevar a cabo proyectos disciplinares e interdisciplinares entre diferentes materias.

Los **Objetivos del Aprendizaje Basado en Proyectos** son:

1. Promover en el alumno/a la responsabilidad de su propio aprendizaje.
2. Desarrollar habilidades para la evaluación crítica y la adquisición de nuevos conocimientos.
3. Desarrollar habilidades para las relaciones personales.
4. Involucrar al alumno/a en un reto (problema, situación o tarea) con iniciativa y entusiasmo.
5. Desarrollar el razonamiento eficaz y creativo de acuerdo a una base de conocimiento integrada y flexible.
6. Monitorear la existencia de objetivos de aprendizaje adecuados al nivel de desarrollo de los alumnos.
7. Orientar la falta de conocimiento y habilidades de manera eficiente y eficaz hacia la búsqueda de la mejora.

De este modo, desde la materia de Educación Física se van a llevar a cabo un gran número de proyectos, recogiendo estos en las diferentes Programaciones de Aula. Se presentan en esta programación el proyecto más importante de cada curso:

1º ESO

| “¿QUIERES SER CAMPEÓN OLÍMPICO?” |
|--|
| Proyecto interdisciplinar junto al departamento de sociales donde se va a desarrollar la Condición Física a través de juegos y actividades relacionadas con las pruebas de los Juegos Olímpicos de la época griega clásica. El proyecto terminará con una presentación grupal sobre cada una de las Capacidades Físicas Básicas y su relación con las pruebas de los Juegos Olímpicos. |
| 8 sesiones en el 2º trimestre. |
| Fundamentación curricular |

| Competencias específicas | Criterios de evaluación | Indicadores de logro | Descriptorios operativos | Objetivos de etapa |
|---|-------------------------|----------------------|--|--------------------|
| CE.1 | 1.1 | 1.1.1 | STEM1, STEM5, CPSAA4 | b), e), i), k) |
| | 1.2 | 1.2.1; 1.2.2; 1.2.3 | STEM1, STEM5 | |
| | 1.8 | 1.8.1 | (CD2, CD4) | |
| | 1.9 | 1.9.1 | CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4 | |
| Contenidos de la materia | | | Contenidos de carácter transversal | |
| A.1.1, A.1.2, A.1.5, B.5, C.3 | | | La expresión oral. La comunicación audiovisual. La educación emocional y en valores. La igualdad de género. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza. | |
| Aprendizaje interdisciplinar: se relaciona con el bloque de la antigua Grecia de la asignatura de Ciencias Sociales cuyo producto final es un concurso de preguntas y respuestas. | | | | |

2º ESO

| “TU CARA ME SUENA” | | | | | |
|--|-------------------------|----------------------|---|--------------------|--|
| Proyecto interdisciplinar junto al departamento de música donde se va a desarrollar la Condición Física y la expresión corporal a través del baile. El producto final será una coreografía grupal cantada, aspecto que se ha trabajado en la asignatura de música. | | | | | |
| 6 sesiones en el 2º trimestre. | | | | | |
| Fundamentación curricular | | | | | |
| Competencias específicas | Criterios de evaluación | Indicadores de logro | Descriptorios operativos | Objetivos de etapa | |
| CE.1 | 1.1 | 1.1.1 | STEM1, STEM5, CPSAA4 | b), e), i), k) | |
| CE.3 | 3.2 | 3.2.1 | CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3 | | |

| | | | | |
|--|-----|-------|--|--|
| CE.4 | 4.1 | 4.1.1 | CC2, CC3, CEC1, CCEC3, CCEC4 | |
| | 4.3 | 4.3.1 | CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4 | |
| Contenidos de la materia | | | Contenidos de carácter transversal | |
| A.1.1, A.3.1, E.3, A.3.3, C.1.1, C.5, E.1 | | | La expresión oral. La comunicación audiovisual. La educación emocional y en valores. La igualdad de género. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza. | |
| Aprendizaje interdisciplinar: se relaciona con la asignatura de música, cuyo cover servirá de base para la creación de la coreografía. | | | | |

3º ESO

| “PROYECTO STRAVA” | | | | | |
|--|-------------------------|----------------------|------------------------------|--------------------|--|
| Proyecto interdisciplinar junto al departamento de plástica donde se va a desarrollar la Condición Física y las actividades en el medio urbano y natural a través de una marcha. El trayecto de dicha marcha deberá ser diseñado por los alumnos y deberá representar algún tipo de objeto, elemento, persona, etc. El proyecto se presentará al concurso de la aplicación Strava organizado por el Ayuntamiento de Salamanca. | | | | | |
| Se trabajará de manera transversal durante todo el curso hasta la presentación en el concurso en el mes de marzo. | | | | | |
| Fundamentación curricular | | | | | |
| Competencias específicas | Criterios de evaluación | Indicadores de logro | Descriptor de operativos | Objetivos de etapa | |
| CE.1 | 1.1 | 1.1.1 | STEM1, STEM5, CPSAA4 | b), e), i), k) | |
| | 1.2 | 1.2.1; 1.2.2; 1.2.3 | STEM1, STEM5 | | |
| | 1.4 | 1.4.1 | STEM5, CPSAA2 | | |
| | 1.8 | 1.8.1 | CD2, CD4 | | |
| | 1.9 | 1.9.1 | CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4 | | |

| | | | | |
|---|-----|-------|--|--|
| CE.2 | 2.1 | 2.1.1 | STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3 | |
| CE.3 | 3.2 | 3.2.1 | CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3 | |
| CE.5 | 5.1 | 5.1.1 | STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3 | |
| Contenidos de la materia | | | Contenidos de carácter transversal | |
| A.1.4, B.1, B.4, B.5, F.3, F.6, F.7 | | | La expresión oral. La comunicación audiovisual. La educación emocional y en valores. La igualdad de género. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza. | |
| Aprendizaje interdisciplinar: se relaciona con la asignatura de Educación Plástica, ya que el diseño de la ruta debe ser un dibujo y se llevará a cabo en sus sesiones. | | | | |

4º ESO

| PERSONAL TRAINER | | | | | |
|--|-------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------|--|
| En este proyecto se va a trabajar la condición física de manera grupal e individual. El producto final será la creación de una rutina de ejercicios individual para 3 semanas y un vídeo grupal donde cada grupo presentará una capacidad y formas de trabajarla de manera original. | | | | | |
| 10 sesiones en el primer trimestre. | | | | | |
| Fundamentación curricular | | | | | |
| Competencias específicas | Criterios de evaluación | Indicadores de logro | Descriptorios operativos | Objetivos de etapa | |
| CE.1 | 1.1 | 1.1.1 | STEM1, STEM5, CPSAA4 | b), e), i), k) | |
| | 1.2 | 1.2.1; 1.2.2; 1.2.3 | STEM1, STEM5 | | |
| | 1.8 | 1.8.1 | CD2, CD4 | | |

| | | | | |
|--|-----|-------|--|--|
| | 1.9 | 1.9.1 | CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4 | |
| Contenidos de la materia | | | Contenidos de carácter transversal | |
| A.1.1, A.1.2, A.1.5, B.5, C.3 | | | La expresión oral. La comunicación audiovisual. La educación emocional y en valores. La igualdad de género. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza. | |
| Aprendizaje interdisciplinar: no se relaciona de manera directa con otras asignaturas del curso. | | | | |

1º BACHILLERATO

| SOY LO QUE COMO | | | | |
|--|-------------------------|----------------------|---|--------------------|
| En este proyecto se va a trabajar la nutrición, ya que consideramos que los trastornos asociados a la alimentación son muy habituales entre los adolescentes. Se enseñará todo el proceso de la obtención de energía y como producto final elaborarán una dieta y rutina de ejercicio semanal en función de su objetivo personal, mediante aplicaciones digitales. | | | | |
| 8 sesiones en el segundo trimestre. | | | | |
| Fundamentación curricular | | | | |
| Competencias específicas | Criterios de evaluación | Indicadores de logro | Descriptorios operativos | Objetivos de etapa |
| CE.1 | 1.1 | 1.1.1 | CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3 | g), m) |
| | 1.2 | 1.2.1 | STEM1, STEM2, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2 | |
| | 1.3 | 1.3.1, 1.3.2, 1.3.3 | STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5 | |
| | 1.4 | 1.4.1 | STEM5, CPSAA1.2, CPSAA5 | |

| | | | | |
|--|-----|--------------|---|--|
| | 1.5 | 1.5.1, 1.5.2 | STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3 | |
| | 1.7 | 1.7.1 | CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CPSAA1.2 | |
| | 1.8 | 1.8.1 | STEM2, STEM4, CD3, CD4, CPSAA1.2 | |
| | 1.9 | 1.9.1 | CCL2, CCL3, STEM2, STEM4, CD1, CD2 | |
| Contenidos de la materia | | | Contenidos de carácter transversal | |
| A.1.1, A.1.2, A.1.3, A.1.5, A.1.6,A.2.1, A.2.3, A.3.2, C.3, E.6 | | | La comprensión lectora La expresión oral. La comunicación audiovisual. El emprendimiento social y empresarial. El fomento del espíritu crítico y científico La educación emocional y en valores. La igualdad de género. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza. | |
| Aprendizaje interdisciplinar: relacionado con el bloque de contenidos A. Biomoléculas y C. Metabolismo de Biología y Geología. | | | | |

| ACROSPORT | | | | |
|---|-------------------------|----------------------|-------------------------------------|--------------------|
| En este proyecto se va a trabajar la modalidad deportiva del AcroSPORT. Tendrán que elaborar como producto final una composición grupal con base musical donde pongan en práctica todos los elementos aprendidos durante la situación de aprendizaje. | | | | |
| 10 sesiones en el tercer trimestre. | | | | |
| Fundamentación curricular | | | | |
| Competencias específicas | Criterios de evaluación | Indicadores de logro | Descriptorios operativos | Objetivos de etapa |
| CE.4 | 3.2 | 3.2.1 | CCL1, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, | c), k), l), m) |

| | | | | |
|--|-----|-------|---|--|
| | | | CPSAA3.2, CPSAA5, CC2 | |
| | 3.3 | 3.3.1 | CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC2, CC3 | |
| | 4.1 | 4.1.1 | STEM5, CD2, CC1, CCEC1 | |
| | 4.2 | 4.2.1 | CD2, CPSAA1.2, CCEC3.2, CCEC4.1 | |
| Contenidos de la materia | | | Contenidos de carácter transversal | |
| A.2.3, C.1.2, D.2, D.3, D.4, D.6, E.1, E.2, E.3 | | | El emprendimiento social y empresarial. La igualdad de género. La creatividad Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza. | |
| Aprendizaje interdisciplinar: no se relaciona de manera directa con otras asignaturas del curso. | | | | |

8. MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR

Según establece el apartado 11 de las Indicaciones para la implantación y el desarrollo del currículo los materiales y recursos son los medios de los que se vale el profesorado para el desarrollo del currículo de cada una de las materias, y establece las diferencias entre ambos conceptos.

Así, se entiende por material de desarrollo curricular el producto diseñado y elaborado con una clara finalidad educativa, al objeto de incorporar los contenidos al proceso de enseñanza-aprendizaje, y que pueda ser utilizado durante la puesta en práctica de las situaciones de aprendizaje.

Así mismo, se entiende por recurso de desarrollo curricular la herramienta o instrumento al que se le ha dotado de contenido y valor educativo, aunque esta no fuera su finalidad original, y que es utilizado por docentes y alumnado durante la puesta en práctica de las situaciones de aprendizaje.

Al ser un departamento unipersonal, tanto los materiales como los recursos han sido elegidos por el mismo profesor.

| MATERIALES DE DESARROLLO CURRICULAR | |
|--|--|
| 1- Material específico de Educación Física: balones, petos, conos, aros, redes, porterías, etc. | |
| 2- Digitales e informáticos: | |
| 2.1- Herramientas de Google Workspace: | Classroom, presentaciones, formularios, documentos, etc. |
| 2.2- Aplicaciones: | Adidas training, fat secret, my real food |
| 2.3- | Plickers |
| 2.4- | Idoceo |
| 2.5- | Teammates |
| 3- Medios audiovisuales: vídeos específicos de cada situación de aprendizaje | |
| RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR | |
| 1- Digitales e informáticos: | |
| 1.1- | Chromebooks |
| 1.2- | Smartphones |
| 1.3- | Ipad |
| 1.4- | Enlace a páginas web |

9. CONCRECIÓN DE LOS PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS DE CENTRO VINCULADOS CON EL DESARROLLO DEL CURRÍCULO DE LA MATERIA

9.1 PLAN DE BILINGÜISMO

Desde hace varios años se ha implantado en el centro el **Plan de bilingüismo** en Educación Secundaria Obligatoria y la materia de Educación Física es una de las elegidas para trabajar sus contenidos en inglés. Desde el curso 2021/2022 abarca todos los cursos de ESO. Los **objetivos del plan** son los siguientes:

- Conseguir el mayor dominio posible de la lengua inglesa al terminar el programa de bilingüismo en Secundaria.

- Lograr el dominio de las cuatro habilidades que caracterizan el aprendizaje de una lengua: escuchar, hablar, leer y escribir.
- Valorar el conocimiento de otras sociedades y culturas a través del uso de la lengua inglesa, haciendo posible el acercamiento entre los ciudadanos y mejorando la movilidad.
- Conocer y aprender los aspectos fundamentales que caracterizan a la sociedad de los países de cultura anglosajona.
- Lograr un conocimiento de la lengua inglesa, por parte de los alumnos, de manera natural.
- Potenciar el trabajo conjunto entre los distintos departamentos del centro.

De manera específica en Educación Física se han marcado los siguientes **objetivos**:

- Mejorar las competencias lingüísticas del alumnado que aprende una lengua extranjera a través de la práctica de juegos y deportes en inglés.
- Conocer el vocabulario específico de los deportes colectivos, así como fomentar situaciones de comunicación en dicho idioma.
- Introducir los juegos populares españoles (traducidos al inglés) dentro del currículum integrado a través de la Educación Física.
- Eliminar los sesgos sexistas y estereotipados de las relaciones entre mujeres y hombres que muchos juegos populares españoles llevan implícitos y que al traducirlos y transformarlos en inglés desaparecen.
- Dotar al alumnado de una mayor cantidad de juegos, actividades y recursos para su empleo en el tiempo de ocio.

Tal y como marca el Proyecto de Bilingüismo, **el 80% las explicaciones que se den en clase serán en inglés y posteriormente en castellano si fuera necesario de manera individualizada**, ya que recibimos varios alumnos de otros centros sin sección bilingüe que no tienen el mismo nivel de comprensión que los que estaban en este centro previamente.

La ley marca que en las asignaturas bilingües no se puede evaluar el nivel de inglés. Sin embargo, su relación con el contenido transversal de la expresión oral y escrita, así como con el objetivo de etapa del desarrollo de una segunda lengua, es más que evidente. En aquellos criterios de evaluación relacionados con dicho contenido transversal repercutirá en el perfil de salida del alumno.

Para este curso 2025/2026 se ha decidido en la 1ª reunión de la sección bilingüe el hacer por primera vez un proyecto transversal que abarque las 3 asignaturas: plástica, música y educación física. La idea inicial es que se desarrolle una coreografía trabajada en educación física, sobre una canción compuesta por los alumnos de música y cuyo atrezzo y vestimenta sea diseñada por los alumnos de educación plástica. En las sucesivas reuniones se irán marcando los pasos, para poder finalizar el proyecto a principios del tercer trimestre.

9.2 APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS

Los proyectos a llevar a cabo durante el curso 2024/2025 vienen desarrollados en **apartado 7** de esta Programación.

9.3 APRENDIZAJE POR SERVICIO

Desde el curso 2021/2022 se ha implantado una nueva metodología en la etapa de Secundaria y Bachillerato denominada Aprendizaje por Servicio. Esta consiste en alcanzar los Objetivos propuestos a través de los Contenidos recogidos en las Programaciones prestando un servicio a la sociedad que se considere necesario.

Se va a intentar desarrollar en un único curso dentro de la asignatura de Educación Física, siendo este 1º de Bachillerato. El proyecto consistirá en organizar una Carrera Solidaria en la semana de las fiestas del centro, en colaboración con *Save the Children*, donde los alumnos se encargarán la logística de la carrera: solicitud de permisos pertinentes, diseño del recorrido, búsqueda de patrocinadores, etc.

En referencia a los contenidos del curso, principalmente está relacionado con todos los que se refieren a la *organización de eventos deportivos y la práctica de actividad física de manera saludable*, así como el servicio a la comunidad que se realiza está garantizado con las donaciones que se recauden por cada kilómetro recorrido para la ONG *Save the Children*, al igual que se ofrece una posibilidad de práctica de actividad física a los alumnos de Secundaria del colegio en la lucha contra el sedentarismo y obesidad juvenil.

9.4 APRENDIZAJE COOPERATIVO

Desde la fundación Educativa se ha incidido en que una de nuestras señas de identidad como centro debe ser el aprendizaje cooperativo. Para ello estamos recibiendo formación desde inicio de curso y por eso aparece en este apartado de planes, siendo un aspecto metodológico también.

La asignatura de educación física es una de las más dadas a trabajar aspectos cooperativos, de colaboración y de oposición. Sin embargo, el tema grupal y algunas rutinas más propias del aula puede variar mucho respecto a otras asignaturas. Por otro lado, otros aspectos como pueden ser los roles, las rotaciones de cada labor, así como los temas teóricos que se traten en el aula, se llevarán a cabo siguiendo las consignas recibidas para este tipo de aprendizaje.

9.5 PLAN TIC

En el centro somos conscientes del **gran proceso evolutivo que estamos viviendo y es innegable que nos encontramos en la era de las nuevas tecnologías**. La inmensa mayoría de nuestros alumnos/as tiene un dominio total de las redes sociales, aplicaciones de móvil, tablets, etc. Por este motivo, nosotros como docentes, no podemos quedarnos rezagados y debemos ponernos a su altura para conseguir evolucionar nuestra metodología y que el aprendizaje resulte más motivante para nuestros alumnos/as. De este modo el centro ha decidido apostar por **Google for Education** y utilizar todas sus posibilidades para el desarrollo del aprendizaje en nuestros alumnos. De hecho, el centro cuenta con la certificación en el NIVEL 5 como centro TIC referente, otorgado por la Junta de Castilla y León desde el año 2022.

a) OBJETIVOS:

- Potenciar el uso de distintos dispositivos dentro del aula, como herramienta de trabajo de desarrollo del aprendizaje.
- Enriquecer y fomentar el uso de las TIC en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Educar en el uso responsable de las TIC, en cada ámbito de nuestra vida.
- Descubrir y usar las TIC como herramienta de búsqueda y transmisión de información.
- Realizar actividades a través de la “red digital” del centro.
- Fomentar e impulsar nuevas metodologías que incluyan e integren las TIC con los procesos educativos y de cooperación, así como su uso en el potenciamiento y desarrollo de todas las inteligencias.
- Desarrollar proyectos para que los alumnos interactúen entre ellos.
- Potenciar y usar distintos tipos de software que permitan el desarrollo de los conocimientos, la investigación y la búsqueda de información en este área.

b) METODOLOGÍA:

- En todos los cursos de ambas etapas se va a utilizar un **Classroom** donde los alumnos se podrán aprovechar de las siguientes formas:
 - Las rúbricas de evaluación de cada Unidad podrán ser consultadas.
 - Se encontrarán los contenidos teóricos y conceptuales de cada unidad, ya que no se usa libro de texto en la materia.
 - Dispondrán de recursos audiovisuales con los que podrán reforzar los contenidos anteriormente descritos, como por ejemplo videos de reglamento para los deportes colectivos, mejores acciones para los deportes individuales, ejemplos de otras composiciones para el proyecto de acrosport, etc.
 - Podrán interactuar con otros alumnos y con el profesor, lo que permitirá resolver dudas que vayan surgiendo y comentar los aspectos que se consideren necesarios.
- **Formularios de Google**, para realizar encuestas y como procedimiento de evaluación.

- Para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje se va a utilizar como herramienta del profesor la aplicación **Idoceo**, disponible en la Apple Store. Herramienta muy útil y sencilla para, con un solo click, facilitar procesos de evaluación, calificación, asistencia, etc.
 - **Chromebooks.** En las Unidades Didácticas donde se lleve a cabo el Aprendizaje Basado en Proyectos se utilizarán los ordenadores para la búsqueda de información.
 - **Plickers.** Instrumento de evaluación que permite realizar un examen de respuesta múltiple de manera inmediata a través de unas cuartillas que son **códigos QR** y en función de la posición de dicha cuartilla podrán elegir una de las respuestas. La corrección y los resultados de cada alumno/a se obtienen en el acto y solo debe tener acceso a Internet el profesor. También se puede usar para realizar encuestas y cuestionarios.
 - **Grabaciones.** A través del móvil y el Ipad, realizaré grabaciones de algunas actividades y ejercicios que servirán, tanto para que el alumno/a vea su ejecución como para la Evaluación.
 - Se utilizarán los **proyectores** disponibles en las aulas cada vez que sea necesaria la visualización de algún video para poder realizar la sesión o incluso como contenido principal de la unidad (ya sean del propio profesor o de **Youtube**)
 - **Presentaciones de Google** principalmente para desarrollar los contenidos teóricos de cada unidad.
 - Se utilizarán varias aplicaciones desde Android o iTunes a través de los **smartphones**. En caso de que algún alumno no disponga de este tipo de dispositivo, se le facilitarán varias **páginas web** que tienen la misma finalidad.
- c) **ESTRATEGIAS:** En este apartado vamos a ver curso por curso como se van a utilizar los recursos descritos anteriormente, destacando que el uso de **Classroom** será de manera general para todos ellos.

1º ESO

- Búsqueda de información en páginas web, como las de la unidad de baloncesto.

- Videos y proyecciones para la explicación del reglamento de los deportes colectivos, como el baloncesto.
- Documentales para el aprendizaje de primeros auxilios y para el proyecto “¿Quieres ser campeón olímpico?”.

2º ESO

- Videos y proyecciones para la explicación del reglamento de los deportes colectivos como el baloncesto y la unidad de comba doble.
- Documental “El sueño de la roja” para el posterior debate sobre las ventajas e inconvenientes del deporte negocio y sus diferencias con el deporte popular.

3º ESO

- Búsqueda de información en páginas web, como la de la unidad de deportes alternativos.
- Videos y proyecciones para la explicación del reglamento de los deportes individuales, como el pádel.
- Documental “Informe Robinson: Rafa Nadal” para debatir posteriormente sobre la importancia de creer en uno mismo y la auto-superación para ser capaz de afrontar los momentos de dificultad.

4º ESO

- Utilización de aplicaciones, como la de la unidad de condición física para poder desarrollar un plan de entrenamiento.
- Videos y proyecciones para la explicación del reglamento de los deportes colectivos, como el Tchoukball.

1º BACHILLERATO

- Videos y proyecciones para la explicación del reglamento de los deportes colectivos, como el ultimate

- Documental “Las dietas a examen” para el desarrollo de la unidad de nutrición, donde enseñaremos a nuestros alumnos la importancia de una dieta equilibrada y que se alejen de las *dietas milagrosas*. Todo esto con el objetivo de evitar casos de trastornos de la alimentación propios de adolescentes.
- Uso de los smartphones con las apps “Fat secret” y “My real food” que deberán utilizar para el trabajo de nutrición.
- Búsqueda de información en páginas web sobre los efectos beneficiosos que tienen sobre las personas la práctica regular de ejercicio y una dieta equilibrada.
- Utilización de páginas web, videos de Youtube y aplicaciones de Smartphone como soporte para la creación de una composición en grupo en la unidad de Acrosport.

d) CRITERIOS ORGANIZATIVOS

1. ENTORNOS Y ESPACIOS:

La metodología está adaptada a los espacios y recursos multimedia del aula. Además en los espacios comunes se utilizarán las TIC según convenga a la actividad que se vaya a desarrollar.

2. INTERACCIÓN-COMUNICACIÓN:

La función del docente es guiar al alumno en su aprendizaje a través del uso de los distintos dispositivos y recursos digitales a su alcance, estableciendo una comunicación y un trabajo a través de las TIC entre el profesor y el alumno, el alumno y sus compañeros.

3. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:

Desde todos los ámbitos educativos en el Centro se tiene en cuenta las características y necesidades de nuestros alumnos. Para ello Nuestro Centro dispone de un Plan de atención a la diversidad que nos guía en el desarrollo de las actividades y procesos metodológicos dentro y fuera del aula, proporcionando una atención individualizada y un seguimiento personal de cada uno de nuestros alumnos.

Este plan TIC, en colaboración con el Departamento de Orientación facilita e impulsa el uso de diferentes materiales y estrategias que sirven como recurso de apoyo educativo dentro y fuera del aula.

Más allá de una simple herramienta, el uso de las TIC en el apoyo educativo potencia y motiva a nuestros alumnos para conseguir la inclusión en nuestra sociedad actual.

e) PLANIFICACIÓN DE MATERIALES DIDÁCTICOS DIGITALES

Además de lo anterior se utilizarán recursos de elaboración propia así como otros recursos compartidos, a través de **Google Drive**. Esto contribuye a que cualquier persona de la comunidad educativa tenga acceso fácil y rápido a los recursos didácticos digitales cuando lo necesite, incrementando así la motivación y la comunicación para el aprendizaje y con el Centro.

9.6 PLAN DE LECTURA

Dentro de la materia de Educación Física **se van a llevar a cabo las siguientes actividades** para su desarrollo:

- Lecturas de documentos digitales sobre los contenidos fundamentales de determinadas situaciones de aprendizaje.
- Consenso y redacción de la normativa de clase durante la primera Unidad Didáctica para su posterior desarrollo durante el curso.
- Lecturas en Classroom donde se recogen los contenidos teóricos más importantes de cada situación.
- Búsqueda de páginas web en Internet relacionadas con la salud, la actitud postural, una adecuada alimentación e higiene personal.

10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Estas actividades tienen gran importancia pedagógica ya que permiten el contacto directo con diferentes entornos educativos, complementan el aprendizaje desarrollado dentro del aula, promueven la participación de

los alumnos y fomentan la convivencia entre toda la comunidad educativa. Deben ser además, un complemento que contribuya al desarrollo de las Competencias clave.

En primer lugar tenemos que comenzar aclarando qué se entiende por **actividades extraescolares**, *“son aquellas que tienen como objetivo potenciar la apertura del Centro a su entorno y procurar la formación integral del alumno en aspectos referidos a la ampliación de su horizonte cultural, la preparación para su inserción en la sociedad o el uso del tiempo libre. Se realizan fuera del horario lectivo, no forman parte del proceso de evaluación y tienen carácter voluntario para todos los alumnos y alumnas del Centro”*.

En cuanto a las **actividades complementarias**, *“se tratan de aquellas organizadas durante el horario escolar por los centros, de acuerdo con su proyecto educativo y que tienen un carácter diferenciado de las propiamente lectivas, por el momento, espacio o recursos que utiliza. Se realizan dentro del horario lectivo, son obligatorias, gratuitas y susceptibles de ser evaluadas.”*

10.1 ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

Este curso 2025/2026 se vuelven a ofertar las actividades extraescolares que se recogen en la Programación General Anual y muchas de ellas están relacionadas con la asignatura de Educación Física.

De la misma manera se ofrecen dos actividades deportivas extraescolares que se realizan fuera del centro escolar. Estas son:

- **Fútbol-sala.** El centro tiene un convenio con la escuela de fútbol-sala “Intersala” para la práctica de este deporte en los diferentes pabellones municipales.
- **Pádel.** En las instalaciones del club de pádel “PadelYou” se oferta este deporte en grupos reducidos para los alumnos del centro.
- **Baloncesto.** El centro tiene un convenio con el club Avenida - CB Tormes para la práctica de este deporte en los juegos escolares del Ayuntamiento.

Aparte de estas actividades que se ofrecen a lo largo de todo el curso, se llevarían a cabo las siguientes relacionadas con la materia de Educación Física:

- **XXXV Trofeo Padre Usera de fútbol-sala.** Para padres, alumnos, antiguos alumnos y profesores en el tercer trimestre.
- **X Trofeo Padre Usera de pádel.** Con el mismo formato que el torneo de fútbol-sala, con fecha a determinar en el primer trimestre.
- **Patinaje sobre hielo.** Para alumnos de segundo ciclo de ESO y 1º de Bachillerato en la última semana del primer trimestre.
- **Viaje a La Covatilla.** Programa de esquí del Ayuntamiento donde los alumnos de 1º y 2º de ESO aprenden este deporte durante 2 días del mes de febrero o marzo.
- **Viaje a Alto Campoo.** Para alumnos de 3º y 4º de ESO y Bachillerato, se organiza un viaje para proseguir con el aprendizaje de dicho deporte a lo largo del segundo trimestre.

10.2 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Se van a llevar a cabo varias actividades complementarias a lo largo del curso 2025/2026:

- **Iniciación a la escalada.** En el rocódromo “La Ola” de Carbajosa, para el 4º de ESO.
- **Sal en bici.** Actividad organizada por Ciudad de saberes, donde los alumnos de 2º de ESO realizan un recorrido por el carril bici junto a la Policía Local.
- **Prevención en riesgos y primeros auxilios.** Para 3º de ESO.
- **Taller de RCP básica.** Para 4º de ESO.

11. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO

11.1 PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

Los procedimientos que se van a utilizar para llevar a cabo la evaluación **serán la observación y la experimentación**. La selección de una u otra (o la combinación de ellas) dependerá de la naturaleza de la situación de aprendizaje. En función de cada procedimiento se usarán distintos instrumentos:

a) **OBSERVACIÓN (Aplicación Idoceo)**.

1. **Observación directa.** Mediante el registro anecdótico, que señalará comportamientos considerados importantes para la Evaluación.
2. **Observación indirecta (procedimientos de apreciación):**
 - *Lista de control.* Se señalará el incumplimiento de las normas de clase. Se anotarán tanto las actitudes negativas como las que sean positivas. También se recogerán aspectos específicos de cada situación.
 - *Rúbricas de Evaluación.* Con el siguiente baremo para los contenidos trabajados; sobresaliente, notable, bien, suficiente, insuficiente, deficiente.
3. **Observación indirecta (procedimientos de verificación).** A través del registro de acontecimientos, donde se anota mediante datos estadísticos la acción predefinida.

b) **EXPERIMENTACIÓN**. Serán pruebas cuantificables previamente elaboradas:

1. **Preguntas orales.** Para la Evaluación inicial, evaluación de la expresión oral, actitud bilingüe y como repaso de los aspectos más importantes trabajados en clases anteriores.
2. **Formularios de Google.**
3. **Tareas de Classroom.**
4. **Exámenes.**
5. **Pruebas de ejecución.** Cualquier tarea del día a día es susceptible de ser prueba de ejecución. Se atenderá no solo al resultado, sino a todo el proceso y se registrará en las *rúbricas*.

11.2 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Una de las finalidades de la Evaluación es la de calificar a los alumnos y alumnas, para lo cual se han establecido unos criterios generales, modificables en función de la etapa en la que se encuentran, el curso y las características del grupo-aula. Los que se presentan a continuación son la base que se va a utilizar:

- **SABER (20%):** Aspectos teóricos, preguntas individuales, comentarios grupales, exámenes escritos, trabajos, etc. **La no presentación o entrega de alguno de los documentos descritos supone un cero en dicha parte no entregada.** Los criterios ortográficos para las pruebas escritas serán los que están marcados por el Departamento de Lengua para todas las asignaturas. En caso de que el profesor descubra que un alumno/a ha copiado en examen, se calificará con un cero en esa prueba, tal y como se ha decidido en la Comisión de Coordinación Pedagógica para todo el centro.
- **SABER HACER (50%):** En este apartado se tendrá en cuenta la progresión de aprendizaje respecto a la Evaluación inicial en las tareas y pruebas de ejecución que se realicen. **Si un alumno se niega a realizar una prueba de ejecución o se ausenta de manera injustificada, supone un cero en dicha parte no realizada.**
- **SABER SER (30%):** Se valorará el trabajo en clase, predisposición y cumplimiento de las normas de clase.

En el caso de que un alumno falte a clase el día que se lleve a cabo cualquier prueba de evaluación, sea del tipo que sea, y no se justifique la ausencia en el tiempo establecido para ello en el RRI (1 semana desde la ausencia), será calificado con un cero en dicha prueba.

Respecto a la determinación de si el alumno supera o no la materia, este **deberá obtener una calificación positiva en la suma de los criterios de calificación.**

Todos estos criterios y su calificación se registrarán dentro del cuaderno competencial de la plataforma EDUCAMOS, calculando así la calificación final del alumno como su perfil competencial.

Del mismo modo, estos criterios de calificación están en el Classroom de cada clase desde el inicio de curso, para que puedan ser consultados en cualquier momento por los alumnos y la familia.

* Para aquellos alumnos que por algún motivo (lesiones o por no tener la autorización de sus padres) no pueden grabarse en vídeo, se realiza una evaluación teórica de dichos contenidos.

11.3 RELACIÓN DE TODOS LOS ELEMENTOS REFERENTES A LA EVALUACIÓN

A continuación se muestran la tabla resumen de los elementos de la evaluación, aunque hay que especificar ciertos aspectos:

- Cualquier saber trabajado en clase puede ser evaluado en cualquier momento mediante pruebas orales.
- En función de la situación de aprendizaje, pueden utilizarse diferentes instrumentos de evaluación para un mismo indicador de logro.

1º ESO

| Criterios de evaluación | Peso | Indicadores de logro | Instrumento de evaluación | Situaciones de aprendizaje | Agentes evaluadores | | |
|-------------------------|-------|----------------------|--|----------------------------|---------------------|-----------|---------|
| | | | | | Heteroeval. | Autoeval. | Coeval. |
| 1.1 | 13,6% | 1.1.1 | Observación y rúbrica. | 1, 3, 4, 5, 7, 8 | x | | |
| 1.2 | 4,8% | 1.2.1 | Examen con Plickers. Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8 | x | x | |
| | | 1.2.2 | | | | | |
| | | 1.2.3 | | | | | |
| 1.3 | 2,4% | 1.3.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8 | x | | |
| 1.4 | 0,8% | 1.4.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8 | x | | |
| 1.5 | 0,8% | 1.5.1 | Observación y rúbrica. | 2 | | x | |
| | | 1.5.2 | | | | | |
| 1.6 | 0,8% | 1.6.1 | Observación y rúbrica. | 2 | | x | |
| 1.7 | 0,8% | 1.7.1 | Observación y rúbrica. | 5 | x | | |

| | | | | | | | |
|-----|-------|-------|--|---------------------------|---|---|---|
| 1.8 | 1,6% | 1.8.1 | Observación y rúbrica. | 2, 3, 4, 5 | x | | |
| 1.9 | 1,6% | 1.9.1 | Observación y rúbrica. Formularios de Google. | 2, 3, 4, 5 | x | | |
| 2.1 | 9,6% | 2.1.1 | Observación y rúbrica. | 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 | x | x | x |
| 2.2 | 8% | 2.2.1 | Observación y rúbrica. | 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 | x | | |
| 2.3 | 8% | 2.3.1 | Observación y rúbrica. | 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 | x | | |
| 2.4 | 4,8% | 2.4.1 | Observación, lista de control y rúbrica. | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 | x | | |
| 3.1 | 10,4% | 3.1.1 | Observación, registro anecdótico y rúbrica. | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 | x | x | x |
| 3.2 | 14,4% | 3.2.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 | x | x | x |
| 3.3 | 4,8% | 3.3.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 | x | x | x |
| 4.1 | 2,4% | 4.1.1 | Observación y rúbrica. | 3, 9 | x | x | x |
| 4.2 | 4,8% | 4.2.1 | Observación y rúbrica. | 3, 9 | x | | |
| 4.3 | 2,4% | 4.3.1 | Observación y rúbrica. | 3 | x | | |
| 5.1 | 1,6% | 5.1.1 | Observación y rúbrica. | 9 | x | | |
| 5.2 | 1,6% | 5.2.1 | Observación y rúbrica. | 9 | x | | |

2º ESO

| Criterios de | Peso | Indicadores de logro | Instrumento de | Situaciones de aprendizaje | Agentes evaluadores |
|--------------|------|----------------------|----------------|----------------------------|---------------------|
|--------------|------|----------------------|----------------|----------------------------|---------------------|

| evaluación | | | evaluación | | Heteroeval. | Autoeval. | Coeval. |
|------------|--------|-------|---|---------------------------|-------------|-----------|---------|
| 1.1 | 13,1% | 1.1.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 | x | | |
| 1.2 | 12,08% | 1.2.1 | Examen con Plickers. Observación y rúbrica. | 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9 | x | x | |
| | | 1.2.2 | | | | | |
| | | 1.2.3 | | | | | |
| 1.3 | 2,19% | 1.3.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 5, 8 | x | | |
| 1.4 | 1% | 1.4.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2 | x | | |
| 1.5 | 1% | 1.5.1 | Observación y rúbrica. | 2 | | x | |
| 1.6 | 1% | 1.6.1 | Observación y rúbrica. | 2 | | x | |
| 1.7 | 3,2% | 1.7.1 | Observación y rúbrica. | 5 | x | | |
| 1.8 | 1% | 1.8.1 | Observación y rúbrica. | 2, 3 | x | | |
| 1.9 | 2,1% | 1.9.1 | Observación y rúbrica. Formularios de Google. | 2, 3, 4 | x | | |
| 2.1 | 4,3% | 2.1.1 | Observación y rúbrica. | 3, 4, 5, 7, 8 | x | x | x |
| | | 2.1.2 | | | | | |
| 2.2 | 3,2% | 2.2.1 | Observación y rúbrica. | 3, 5, 7, 8 | x | | |
| 2.3 | 4,3% | 2.3.1 | Observación y rúbrica. | 3, 4, 5, 7, 8 | x | | |
| 2.4 | 8,7% | 2.4.1 | Observación, lista de control y rúbrica. | 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9 | x | | |
| 3.1 | 5,4% | 3.1.1 | Observación, registro | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | x | x | x |

| | | | | | | | |
|-----|--------|-------|------------------------|---------------------|---|---|---|
| | | | anecdótico y rúbrica. | | | | |
| 3.2 | 12,08% | 3.2.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8 | x | x | x |
| 3.3 | 4,3% | 3.3.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 5, 6, 7, 8 | x | x | x |
| 4.1 | 4,3% | 4.1.1 | Observación y rúbrica. | 3, 4, 6, 9 | x | x | x |
| 4.2 | 7,6% | 4.2.1 | Observación y rúbrica. | 3, 4, 5, 6, 8, 9 | x | | |
| 4.3 | 3,2% | 4.3.1 | Observación y rúbrica. | 4, 6, 9 | x | | |
| 5.1 | 4,3% | 5.1.1 | Observación y rúbrica. | 7, 9 | x | | |
| 5.2 | 3,2% | 5.2.1 | Observación y rúbrica. | 7, 9 | x | | |

3º ESO

| Criterios de evaluación | Peso | Indicadores de logro | Instrumento de evaluación | Situaciones de aprendizaje | Agentes evaluadores | | |
|-------------------------|-------|----------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------|-----------|---------|
| | | | | | Heteroeval. | Autoeval. | Coeval. |
| 1.1 | 13% | 1.1.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 5, 6, 7 | x | | |
| 1.2 | 7,1% | 1.2.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 5, 6 | x | x | |
| 1.3 | 0,65% | 1.3.1 | Observación y rúbrica. | 1, 3 | | | |
| 1.4 | 0,65% | 1.4.1 | Observación y rúbrica. | 1 | | | |
| 1.5 | 0,65% | 1.5.1 | Observación y rúbrica. | 1 | x | | |
| 1.6 | 0,65% | 1.6.1 | Observación y rúbrica. | 1 | x | | |
| 1.7 | 0,65% | 1.7.1 | Observación y rúbrica. | 1, 4 | | x | |
| 1.8 | 1,96% | 1.8.1 | Observación | 2, 5 | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--------|-------|---|---------------------|---|---|---|
| | | | y rúbrica. | | | | |
| 1.9 | 1,96% | 1.9.1 | Observación y rúbrica. Formularios de Google. | 2, 5 | | x | |
| 2.1 | 10,45% | 2.1.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 5, 6, 7 | x | | |
| 2.2 | 10,45% | 2.2.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 5, 6, 7 | x | | |
| 2.3 | 10,45% | 2.3.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 5, 6, 7 | x | | |
| 2.4 | 7,84% | 2.4.1 | Observación, lista de control y rúbrica. | 1, 2, 3, 4, 6, 7 | x | x | x |
| 3.1 | 8,49% | 3.1.1 | Observación, registro anecdótico y rúbrica. | 1, 2, 3, 5, 6, 7 | x | | |
| 3.2 | 15,68% | 3.2.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 5, 6, 7 | x | | |
| 3.3 | 3,9% | 3.3.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 | x | | |
| 4.1 | 0,65% | 4.1.1 | Observación y rúbrica. | 1 | x | x | x |
| 4.2 | 3,26% | 4.2.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 4, 6, 7 | x | x | x |
| 4.3 | 0,65% | 4.3.1 | Observación y rúbrica. | 1 | x | | |
| 5.1 | 1,96% | 5.1.1 | Observación y rúbrica. | 1, 7 | x | | |
| 5.2 | 1,96% | 5.2.1 | Observación y rúbrica. | 1, 7 | x | | |

4º ESO

| Criterios de evaluación | Peso | Indicadores de logro | Instrumento de evaluación | Situaciones de aprendizaje | Agentes evaluadores | | |
|-------------------------|------|----------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------|-----------|---------|
| | | | | | Heteroeval. | Autoeval. | Coeval. |

| | | | | | | | |
|-----|-------|-------|---|------------------|---|---|---|
| 1.1 | 13,8% | 1.1.1 | Observación y rúbrica. | 2, 3, 4, 5, 6, 7 | x | | |
| 1.2 | 9,6% | 1.2.1 | Examen con Plickers. Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 5, 6, 7 | x | x | |
| | | 1.2.2 | | | | | |
| | | 1.2.3 | | | | | |
| 1.3 | 5% | 1.3.1 | Observación y rúbrica. | 1, 3, 7 | x | | |
| 1.4 | 4,1% | 1.4.1 | Observación y rúbrica. | 1, 3 | x | | |
| 1.5 | 3,6% | 1.5.1 | Observación y rúbrica. | 2, 3 | | x | |
| 1.6 | 0,46% | 1.6.1 | Observación y rúbrica. | 2 | | x | |
| 1.7 | 0,46% | 1.7.1 | Observación y rúbrica. | 5 | x | | |
| 1.8 | 3,6% | 1.8.1 | Observación y rúbrica. | 3 | x | | |
| 1.9 | 4,6% | 1.9.1 | Observación y rúbrica. Formularios de Google. | 2, 3, 6 | x | | |
| 2.1 | 11% | 2.1.1 | Observación y rúbrica. | 2, 3, 4, 6, 7 | x | x | x |
| | | 2.1.2 | | | | | |
| 2.2 | 7,3% | 2.2.1 | Observación y rúbrica. | 2, 3, 4, 7 | x | | |
| 2.3 | 7,3% | 2.3.1 | Observación y rúbrica. | 2, 3, 4, 7 | x | | |
| 2.4 | 4,6% | 2.4.1 | Observación, lista de control y rúbrica. | 1, 2, 3 5, 6, 7 | x | | |
| 3.1 | 5,9% | 3.1.1 | Observación, registro anecdótico y rúbrica. | 1, 2, 3, 4, 5, 7 | x | x | x |

| | | | | | | | |
|-----|-------|-------|------------------------|---------------------|---|---|---|
| 3.2 | 9,21% | 3.2.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 | x | x | x |
| 3.3 | 2,7% | 3.3.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 4, 5, 7 | x | x | x |
| 4.1 | 0,4% | 4.1.1 | Observación y rúbrica. | 5 | x | x | x |
| 4.2 | 2,3% | 4.2.1 | Observación y rúbrica. | 3, 5, 7 | x | | |
| 4.3 | 0,4% | 4.3.1 | Observación y rúbrica. | 5 | x | | |
| 5.1 | 1,3% | 5.1.1 | Observación y rúbrica. | 7 | x | | |
| 5.2 | 1,3% | 5.2.1 | Observación y rúbrica. | 7 | x | | |

1º BACHILLERATO

| Criterios de evaluación | Peso | Indicadores de logro | Instrumento de evaluación | Situaciones de aprendizaje | Agentes evaluadores | | |
|-------------------------|-------|----------------------|---------------------------------------|----------------------------|---------------------|-----------|---------|
| | | | | | Heteroeval. | Autoeval. | Coeval. |
| 1.1 | 6,8% | 1.1.1 | Observación y rúbrica. | 1, 3, 4 | x | x | |
| 1.2 | 3,78% | 1.2.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 5 | x | x | |
| 1.3 | 6,06% | 1.3.1 | Observación y rúbrica. | 1, 3, 4 | x | x | |
| | | 1.3.2 | | | | | |
| | | 1.3.3 | | | | | |
| 1.4 | 2,27% | 1.4.1 | Observación y rúbrica. | 1, 3 | x | x | |
| 1.5 | 3,78% | 1.5.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3 | x | x | x |
| | | 1.5.2 | | | | | |
| 1.6 | 1,51% | 1.6.1 | Observación y rúbrica. Formularios | 3 | x | x | x |

| | | | | | | | |
|-----|-------|-------|---|------------------|---|---|---|
| | | | de Google. | | | | |
| 1.7 | 5,30% | 1.7.1 | Observación y rúbrica. | 3, 4 | x | x | |
| 1.8 | 6,8% | 1.8.1 | Observación y rúbrica. | 2, 3, 4 | x | x | x |
| 1.9 | 6,8% | 1.9.1 | Observación y rúbrica. | 2, 3, 4 | x | x | x |
| 2.1 | 5,30% | 2.1.1 | Observación, lista de control y rúbrica. | 1, 2, 3, 5, 6 | x | | |
| 2.2 | 5,30% | 2.2.1 | Observación, registro anecdótico y rúbrica. | 1, 2, 3, 5, 6 | x | | |
| 2.3 | 5,30% | 2.3.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 5, 6 | x | | |
| 2.4 | 5,30% | 2.4.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 5, 6 | x | | |
| 3.1 | 6,8% | 3.1.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 5, 6 | x | | |
| 3.2 | 10,6% | 3.2.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | x | | x |
| 3.3 | 4,54% | 3.3.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 5, 6 | x | | |
| 4.1 | 0,75% | 4.1.1 | Observación y rúbrica. | 6 | x | | |
| 4.2 | 3,03% | 4.2.1 | Observación y rúbrica. | 1, 2, 3, 6 | x | | |
| 5.1 | 3,78% | 5.5.1 | Observación y rúbrica. | 2, 6 | x | | |
| 5.2 | 3,78% | 5.2.1 | Observación y rúbrica. | 2, 6 | x | | |

12. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO

En el **Artículo 27 del D 39/2022** y el **36 del D 40/2022** se indica que el conjunto de diferencias individuales, tales como capacidad, ritmo de aprendizaje, estilo de aprendizaje, motivación, intereses, contexto

social, situación cultural, circunstancia lingüística o estado de salud, que coexisten en todo el alumnado hace que los centros educativos y más concretamente sus aulas, sean espacios diversos. No obstante, todo el alumnado, con independencia de sus especificidades, tiene derecho a una educación inclusiva y de calidad adecuada a sus características y necesidades.

Por ello, y sin perjuicio del principio de educación común al que se refiere el **artículo 5.3 del Real Decreto 217/2022 y del 6.3 del Real Decreto 243/2022**, los principios pedagógicos de atención al alumnado y a sus diferencias individuales, a los que se refiere el artículo 12 del Proyecto de Decreto de Secundaria y el artículo 6 en Bachillerato, constituirán la pauta ordinaria de la acción educativa de los docentes.

La consejería competente en materia de educación establecerá la regulación que permita a los centros la adopción de dichas medidas. Dichas medidas buscarán desarrollar el máximo potencial posible del alumnado y estarán orientadas a permitir a todo el alumnado el desarrollo de las competencias previsto en el Perfil de salida y la consecución de los objetivos de la educación secundaria obligatoria y Bachillerato, por lo que en ningún caso podrán suponer una discriminación que impida a quienes se benefician de ellas obtener la titulación correspondiente.

La Ley vigente indica que la programación didáctica contendrá generalidades sobre la atención al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo; planes específicos de refuerzo, de recuperación y de enriquecimiento curricular y adaptaciones curriculares de acceso, no significativas y significativas.

12.1 ALUMNOS CON NECESIDAD ESPECÍFICA DE APOYO EDUCATIVO Y SUS ADAPTACIONES CURRICULARES

Las medidas que se llevarán a cabo con los alumnos que tengan dificultades en el aprendizaje serán:

- Prestar una atención más individualizada.
- Incidir en los aspectos motrices en los que muestren más problemas.
- Priorizar el trabajo de los aprendizajes básicos.

➤ Simplificar las tareas propuestas

Por otro lado, las características propias de esta asignatura hacen que las posibles dificultades sean debidas en su mayor caso por problemas físicos, patologías y enfermedades. De la infinidad de casos posibles, el más repetido es el de asma inducido por el ejercicio por lo que incluimos en esta programación las medidas a tomar.

Siguiendo a la **Organización Mundial de la Salud**, habría que decir que *“El asma es una enfermedad crónica que se caracteriza por ataques recurrentes de disnea y sibilancias, que varían en severidad y frecuencia de una persona a otra. Los síntomas pueden sobrevenir varias veces al día o a la semana, y en algunas personas se agravan durante la actividad física o por la noche”*.

Centrándonos en el asma inducido por ejercicio, podemos decir de forma general que es un fenómeno que puede ocurrir de forma aislada o en asociación con cualquier tipo de asma. Muchos pacientes experimentan obstrucción de las vías aéreas de 5 a 20 minutos después de completar el ejercicio o en el curso del mismo. Destacamos estas medidas como fundamentales a tener en cuenta:

✓ **Evitar esfuerzos cortos y muy intensos.**

✓ **Actividad física en ambientes cálidos y húmedos, evitar el frío.**

✓ **Preparación previa para la actividad física:** Es muy importante hacer un adecuado calentamiento antes de realizar cualquier actividad, ya que sirve para preparar los músculos y hace que aumente la frecuencia cardiaca y la respiración, adaptándolas al esfuerzo que se va a efectuar. En este sentido, resulta útil hacer ejercicios suaves de forma intermitente durante 10 minutos, y estiramientos. La mejor forma de prevenir el asma inducido por el ejercicio consiste en administrar el medicamento que ha indicado el médico entre 5 y 10 minutos antes de realizar el esfuerzo. La medicación previa resulta inocua y eficaz. No potencia el rendimiento físico.

12.2 PLANES ESPECÍFICOS DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN

Para aquellos alumnos que no promocionen de curso pero tengan la asignatura aprobada, no será necesario aplicar ningún plan específico. Para aquellos que no promocionen y tengan la asignatura suspensa, se incidirá en aquellos saberes y criterios de evaluación que más dificultades ocasionaran al alumnos y se prestará una atención más individualizada para facilitar su aprendizaje. En las Programaciones de Aula de cada curso se reflejan estos casos de manera concreta.

Por otro lado, tal y como se recoge en la PGA, los alumnos con materias pendientes deberán acudir a una clase extraordinaria cada dos semanas al centro. Para recuperar la asignatura de Educación Física se deberá presentar 3 trabajos sobre los contenidos más importantes del curso, que son los siguientes:

- **2º ESO:** comba, condición física y balonmano.
- **3º ESO:** deportes alternativos, condición física y pádel.
- **4º ESO:** voleibol, condición física y pádel.

Durante las clases de recuperación se plantearán las pautas de los trabajos a entregar, se resolverán las dudas existentes ante las posibles dificultades y se supervisará el desarrollo progresivo de los trabajos.

12.3 PLAN DE ENRIQUECIMIENTO CURRICULAR

Para aquellos alumnos que, por los motivos que sean, son capaces de alcanzar los objetivos propuestos con facilidad y antes que el resto de compañeros de clase, se incrementará el nivel de dificultad de las tareas propuestas, logrando así un mayor progreso en el aprendizaje y una motivación extra durante el desarrollo de las diferentes situaciones de aprendizaje.

13. SECUENCIA ORDENADA DE LAS UNIDADES TEMPORALES DE PROGRAMACIÓN QUE SE VAN A EMPLEAR DURANTE EL CURSO ESCOLAR

1º ESO

| ORDEN | TÍTULO | SESIONES |
|-------------------|--|----------|
| PRIMER TRIMESTRE | SA 1: EVALUACIÓN INICIAL. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS | 5 |
| | SA 2: CALENTAMIENTO, ANATOMÍA BÁSICA Y VUELTA A LA CALMA 1 | 4 |
| | SA 3: BALONCESTO 1 | 10 |
| | SA 4: BÁILAME 1 | 5 |
| SEGUNDO TRIMESTRE | SA 5: ¿QUIERES SER CAMPEÓN OLÍMPICO? | 8 |
| | SA 6: MALABARES | 6 |
| | SA 7: FLOORBALL | 6 |
| TERCER TRIMESTRE | SA 8: COLPBOL | 10 |
| | SA 9: JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES | 8 |

2º ESO

| ORDEN | TÍTULO | SESIONES |
|-------------------|--|----------|
| PRIMER TRIMESTRE | SA 1: EVALUACIÓN INICIAL. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS | 5 |
| | SA 2: CALENTAMIENTO, ANATOMÍA BÁSICA Y VUELTA A LA CALMA 2 | 4 |
| | SA 3: BALONCESTO 2 | 8 |
| | SA 4: RESISTENCIA CON COMBAS | 7 |
| SEGUNDO TRIMESTRE | SA 5: CONDICIÓN FÍSICA 2 | 12 |
| | SA 6: TU CARA ME SUENA | 8 |
| TERCER TRIMESTRE | SA 7: BOTTLEBOL | 10 |
| | SA 8: BALONMANO | 8 |

3º ESO

| ORDEN | TÍTULO | SESIONES |
|-------------------|-----------------------------------|----------|
| PRIMER TRIMESTRE | SA 1: EVALUACIÓN INICIAL | 2 |
| | SA 2: FÚTBOL-SALA | 8 |
| | SA 3:CONDICIÓN FÍSICA 3 | 8 |
| SEGUNDO TRIMESTRE | SA 4: MASTER THE MINUTE CHALLENGE | 6 |
| | SA 5: VOLEIBOL 1 | 12 |
| TERCER TRIMESTRE | SA 6: PÁDEL 1 | 12 |
| | SA 7: DEPORTES ALTERNATIVOS | 6 |

4º ESO

| ORDEN | TÍTULO | SESIONES |
|-------------------|--------------------------|----------|
| PRIMER TRIMESTRE | SA 1: EVALUACIÓN INICIAL | 2 |
| | SA 2: TCHOUKBALL | 8 |
| | SA 3:CONDICIÓN FÍSICA 4 | 8 |
| SEGUNDO TRIMESTRE | SA 4: VOLEIBOL 2 | 12 |
| | SA 5: BAILE | 6 |
| TERCER TRIMESTRE | SA 6: PÁDEL 2 | 12 |
| | SA 7: BÉISBOL | 6 |

1º BACHILLERATO

| ORDEN | TÍTULO | SESIONES |
|------------------|--------------------------|----------|
| PRIMER TRIMESTRE | SA 1: EVALUACIÓN INICIAL | 2 |
| | SA 2: ULTIMATE FRISBEE | 8 |
| | SA 3:PERSONAL TRAINER | 8 |

| | | |
|-------------------|---------------------------|----|
| SEGUNDO TRIMESTRE | SA 4: SOY LO QUE COMO | 12 |
| | SA 5: DEPORTES COLECTIVOS | 8 |
| TERCER TRIMESTRE | SA 6: ACROSPORT | 18 |

14. ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DE AULA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

Al finalizar cada una de las evaluaciones, el departamento de Educación Física se reunirá con el objetivo de analizar los resultados obtenidos por los alumnos y su repercusión en la programación de aula. Se tendrán en cuenta:

- **Situaciones que impiden** el correcto desarrollo de las sesiones.
- **Problemas y dificultades de determinados alumnos.**
- Posibles **aspectos a mejorar**, para dar una mayor calidad a las sesiones.
- Revisión e **inventario del material** propio de Educación Física.
- Comprobar que los **elementos de seguridad** cumplen con su función.

Tras aportar soluciones a estos aspectos, cada profesor modificará en su Programación de Aula los apartados que considere necesarios para conseguir alcanzar los objetivos propuestos y que los resultados sean los deseados. En caso de que sea una modificación de carácter general, se tomará nota de ello y se reflejará en la Programación Didáctica tras su evaluación al finalizar el curso.

Para comprobar si el diseño de la programación es el adecuado, el departamento ha decidido tener en cuenta los siguientes aspectos:

- El porcentaje de alumnos que deben alcanzar los objetivos debe ser superior al 80%.
- Los aprendizajes básicos deben ser superados por el 100% de los alumnos.
- La valoración del desarrollo de la asignatura por parte de los alumnos, debe ser positiva en la mayor parte de los casos.

Además, el **departamento de Educación Física** se reunirá de manera ordinaria una vez al mes y, si fuera necesario, se reunirá de manera extraordinaria. A lo largo del curso 2025/2026 el departamento de esta asignatura se encargará de alcanzar los siguientes objetivos:

- Hacer inventario y decidir qué material reponer o comprar.
- Organizar los **Torneos deportivos** para la festividad del Padre Usera el 27 de abril.
- Elaborar y coordinar la **Carrera “Kilómetros Solidarios”** junto a Save the Children.
- Planificar el **Trofeo Padre Usera de fútbol-sala**.
- Diseñar el **Trofeo Padre Usera de pádel** en las instalaciones de PadelYou.
- Analizar los resultados obtenidos tras cada evaluación.
- Evaluar la Programación Didáctica al finalizar el curso.

La Evaluación no se puede reducir únicamente a la valoración de y calificación de los alumnos, sino que también se debe tener en cuenta la práctica docente. Con esto nos estamos refiriendo a todo lo que el profesor ha planificado para el desarrollo de la Programación Didáctica: Objetivos, Contenidos, Estándares de aprendizaje, UD, etc.

14.1 TIPOS DE EVALUACIÓN

Se distinguen dos tipos:

- a) **Evaluación interna o autoevaluación**: elaborada por el propio docente.
- b) **Evaluación externa**: puede ser realizada por un observador externo (por ejemplo, otro profesor) o los propios alumnos.

14.2 PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Desde el departamento se ha decidido llevar a cabo dos tipos de procedimientos:

- a) **OBSERVACIÓN PROPIA**. El docente mediante un registro de acontecimientos valorará todos los aspectos de su enseñanza.
- b) **EXPERIMENTACIÓN**. Mediante formularios de Google que se facilitarán a los alumnos al finalizar cada evaluación, donde calificarán aspectos como la calidad de las sesiones, grado de satisfacción con las clases y el profesor, otros comentarios, etc.

15. PROCEDIMIENTO PARA LA EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Tal y como se refleja en el punto anterior, al finalizar las clases del curso se llevará a cabo una reunión de departamento donde se procederá a la **evaluación de la Programación Didáctica**.

La principal referencia para llevar a cabo este proceso son los resultados académicos obtenidos, que a través de los criterios de evaluación marcados nos van a permitir comprobar si se han alcanzado los **Objetivos** propuestos y el grado de consecución de las **Competencias Claves**.

A su vez, a lo largo del curso, se irán recogiendo propuestas de mejora y modificaciones generales en las diferentes reuniones de departamento que se plasmarán en la Programación Didáctica.

Para comprobar si el diseño de la programación es el adecuado, el departamento ha decidido tener en cuenta los siguientes aspectos:

- El porcentaje de alumnos que deben alcanzar los objetivos debe ser superior al 80%.
- Los aprendizajes básicos deben ser superados por el 100% de los alumnos.
- La valoración del desarrollo de la asignatura por parte de los alumnos, debe ser positiva en la mayor parte de los casos.