



IES VIRGEN DEL ESPINO

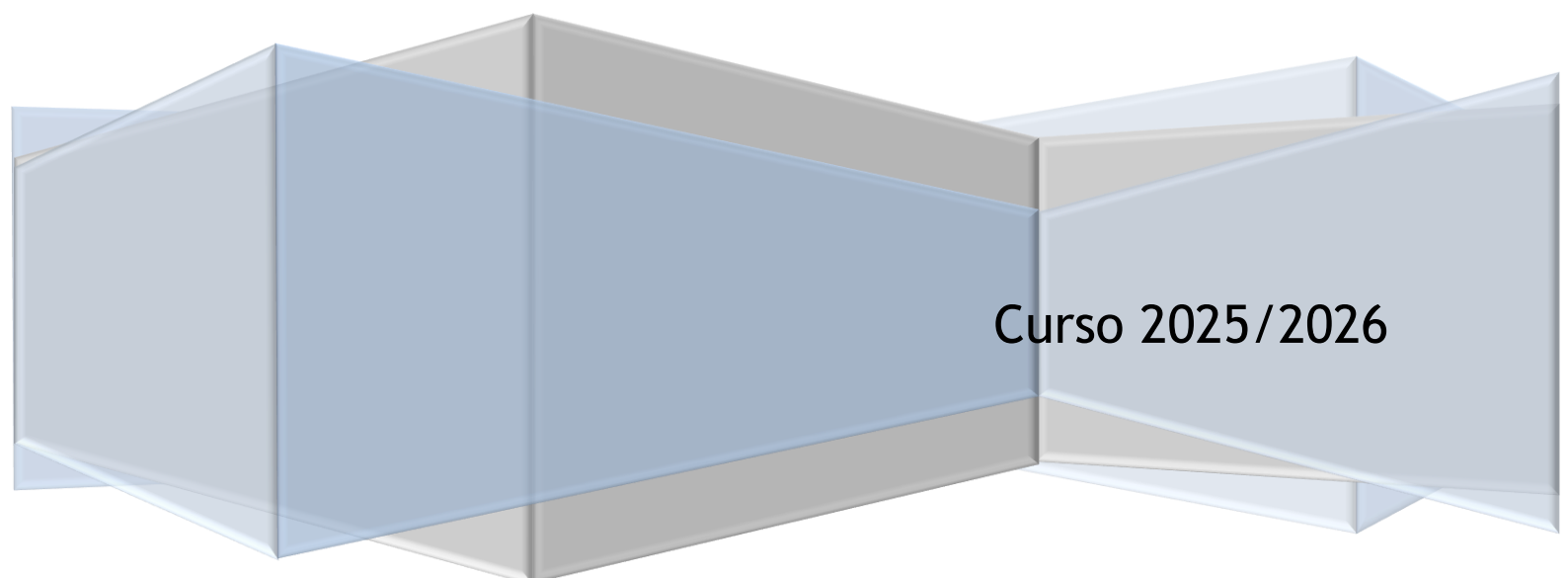
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: BACHILLERATO

JEFA DEPARTAMENTO: Cristina Monge Heras

PROFESOR: Luís Manuel Mateo López



Curso 2025/2026



ÍNDICE

1.- Introducción, conceptualización y características de la materia	3
2.- Diseño de la Evaluación Inicial	7
3.-Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.....	8
4.- Criterios de Evaluación e Indicadores de logro relacionados con los contenidos del área de Educación Física.	16
5.- Contenidos de carácter transversal.....	26
6.-Metodología didáctica	27
7.-Concreción de planes, programas y proyectos significativos.....	31
8.- Materiales y recursos de desarrollo curricular	33
a.3- Medios audiovisuales y multimedia	34
a.4- Materiales de refuerzo	34
b) Recursos de desarrollo curricular.	34
b.1- Impresos:.....	34
b.2- Digitales e informáticos:.....	34
b.3- Los recursos materiales con los que contamos para el desarrollo curricular van a ser los siguientes:.....	35
10.- Actividades complementarias y extraescolares.	36
11.- Evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje del alumnado	38
11.1.- Técnicas e instrumentos de evaluación	38
11.3.- Agentes evaluadores	45
11.4.- Criterios de calificación asociados a los criterios de evaluación	45
12.- ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO	47
a) PLANES DE REFUERZO.....	48
b) PLANES DE RECUPERACIÓN.....	48
c) PLANES DE ENRIQUECIMIENTO CURRICULAR	48
d) ADAPTACIONES CURRICULARES:	49
13.- SECUENCIA ORDENADA DE LAS UNIDADES PROGRAMADAS ...	49
14.- Procedimiento de evaluación de la programación didáctica	50
ANEXO	55

1.- Introducción, conceptualización y características de la materia

El bachillerato, como enseñanza postobligatoria de la educación secundaria, se conforma con un marcado carácter propedéutico, cuya finalidad, de conformidad con el artículo 32 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, es proporcionar al alumnado la formación, madurez intelectual y humana, conocimientos, habilidades y actitudes que le permita desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia. Además, esta etapa deberá permitir al alumnado la adquisición y logro de las competencias indispensables para el futuro formativo y profesional y capacitarle para el acceso a la educación superior.

El papel que desempeña la Educación Física en bachillerato da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior, ayudando a construir, desarrollar y consolidar en el alumnado su competencia motriz, junto con el resto de las competencias clave, favoreciendo así su desarrollo personal y social. A ello contribuirá el fuerte carácter global e interdisciplinar que tiene la Educación Física con el resto de las materias que configuran el currículo de la etapa, con el movimiento como elemento esencial e indisoluble del aprendizaje.

A través de nuestra materia se pretende conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporeidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motriz, integre actitudes eco- socialmente responsables y afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices, contribuyendo a lograr los objetivos aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible. Dado el carácter propedéutico de bachillerato, es necesario desde esta materia abordar la evolución de los estudios superiores y las profesiones relacionadas con la actividad físico-deportiva, dotando al alumnado de criterios de valoración de la oportunidad que suponen para su proyecto vital, sin olvidar la promoción del uso adecuado de su tiempo libre.

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

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

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

Esta materia es clave para lograr la autonomía del alumnado, favoreciendo su desarrollo personal y social, la consolidación de unos hábitos deportivos, higiénicos,

y saludables, que permitan mejorar y mantener el bienestar físico y mental.

El área de Educación Física va a contribuir a la consecución de los objetivos propios de la etapa de esta enseñanza postobligatoria de manera global, pero teniendo mayor aportación en cuanto al grado de contribución de los logros en unos objetivos sobre otros como detallamos en el siguiente cuadro:

<i>Objetivos de Etapa en Castilla y León</i>	<i>Grado de contribución al logro de los objetivos del área de EF (1-5) *</i>
<i>a) Investigar y valorar los aspectos de la cultura, tradiciones y valores de la sociedad de Castilla y León.</i>	***
<i>b) Reconocer el patrimonio natural de la Comunidad de Castilla y León como fuente de riqueza y oportunidad de desarrollo para el medio rural, protegiéndolo y mejorándolo, y apreciando su valor y diversidad.</i>	*****
<i>c) Reconocer y valorar el desarrollo de la cultura científica en la Comunidad de Castilla y León indagando sobre los avances en matemáticas, ciencia, ingeniería y tecnología y su valor en la transformación, mejora y evolución de su sociedad, de manera que fomente la investigación, eficiencia, responsabilidad, cuidado y respeto por el entorno.</i>	***

Objetivos de Etapa en Bachillerato (Estatal)	Grado de contribución al logro de los objetivos del área de EF (1-5) *
a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa	****
b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia	*****
c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social	***
d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal	****
e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su comunidad autónoma	*****
f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras	***
g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación	*****
h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social	***

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

2.- Diseño de la Evaluación Inicial

La ley actual al igual que la anterior contempla una evaluación inicial para los escolares de primero de bachillerato. En esta evaluación inicial o diagnóstica se conocerá la situación de partida de cada alumno con el fin de poder diseñar la intervención a lo largo del proceso de aprendizaje.

Constituye la base para organizar y secuenciar la enseñanza y permite individualizar el recorrido educativo creando un entorno personalizado de aprendizaje, si bien esta evaluación diagnóstica debe adaptarse también a la etapa de bachillerato dada la finalidad de esta etapa y la base de orientación académica y profesional que el alumnado ha tenido en la etapa anterior.

Durante las primeras sesiones de mes de septiembre y principios de octubre desarrollaremos en el área una evaluación-diagnóstico, que servirá para tener un análisis de la realidad educativa del presente curso escolar y así determinar el perfil inicial del grupo para poder programar el curso escolar con vistas a conseguir las competencias del perfil de salida que nos plantea la normativa para esta etapa educativa.

<i>Criterios de Evaluación 1º Bach</i>	<i>Instrumento de Evaluación</i>	Número de Sesiones Totales	Agente Evaluador: Autoevaluación (A) Coevaluación (Co) Heteroevaluación (H)		
1.1 1.2 1.6 1.8 1.9	Portfolio	2	A	Co	
	Técnicas de Observación Directa				H
	Análisis de la Producción de los Alumnos			Co	H
	Intercambio con los alumnos		A	Co	H
1.1 1.6	Cuestionario en al Aula Virtual	1			H

3 -Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

Las competencias específicas del área de Educación Física aparecen definidas en *DECRETO 40/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León*. como los desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los contenidos de cada materia. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el Perfil de salida del alumnado, y por otra, los contenidos de las materias y los criterios de evaluación. Las competencias específicas toman como referencia el conjunto de la etapa y se fijan para cada una de las materias.

En cuanto a los descriptores operativos, identifican el Perfil de salida, es decir, concretan y contextualizan la adquisición de cada una de las competencias clave al finalizar la enseñanza.

Por último, el mapa de relaciones competenciales aparece regulado. Dicho mapa representa la vinculación de los descriptores operativos del Perfil de salida con las competencias específicas. Permitirá determinar la contribución de la Educación Física al desarrollo competencial del alumnado.

En la materia de Educación Física para la etapa que nos ocupa la norma establece cinco competencias específicas vinculadas con los siguientes descriptores operativos:

Competencia específica:	Vinculación con los descriptores operativos.
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. 1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos. (CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)	CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.

1.2 Incorporar de forma autónoma, y según las preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, aplicando diferentes mecanismos de control de la intensidad. (STEM1, STEM2, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2) 1.3 Introducir en las rutinas diarias pautas de una alimentación saludable, una correcta educación postural y actividades de relajación, teniendo en cuenta las características y necesidades personales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5) 1.4 Desarrollar y afianzar hábitos saludables en la vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA5) 1.5 Favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3) 1.6 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente en cualquier contexto, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA1.2) 1.7 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información escrita, visual o auditiva recibida. (CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CPSAA1.2) 1.8 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas	
--	--

básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales (STEM2, STEM4, CD3, CD4, CPSAA1.2) 1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la mejora de su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM4, CD1, CD2)	
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. 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3) 2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando	STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.

las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3) 2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (STEM1, STEM2, CPSAA4, CE2, CE3) 2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de esas actividades, valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1.2, CE2, CE3)	
---	--

Competencia específica:	Vinculación con los descriptores operativos.
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. 3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. (STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2) 3.2 Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (CCL1, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2) 3.3 Establecer mecanismos de relación, entendimiento y comunicación con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales, de diálogo en la resolución de conflictos (incluso en otras lenguas) y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen	CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2, CC3.

nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC2, CC3)	
<i>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.</i> 4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, incluidas las pertenecientes a la cultura castellana y leonesa, analizando sus orígenes y evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (STEM5, CD2, CC1, CCEC1) 4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición, para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. (CD2, CPSAA1.2, CCEC3.2, CCEC4.1)	STEM5, CD2, CPSAA1.2, CC1, CCEC1, CCEC3.2, CCEC4.1.

<i>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.</i> 5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1) 5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos del entorno o la propia actuación de los participantes (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)	STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1
---	--

El mapa de relaciones competenciales que nos viene dado para el área de Educación Física desde la administración educativa es el siguiente:

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 Específica 1		✓	✓						✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓					✓						✓							
Competencia Específica 2									✓	✓										✓				✓						✓	✓							
Competencia Específica 3	✓				✓			✓			✓								✓		✓	✓	✓		✓		✓	✓										
Competencia Específica 4													✓		✓					✓						✓							✓			✓	✓	
Competencia Específica 5													✓							✓	✓								✓	✓								

Nuestro currículo competencial, establece un **perfil de salida para los alumnos** al finalizar cada etapa de escolaridad obligatoria que abarca las ocho competencias clave.



4.- Criterios de Evaluación e Indicadores de logro relacionados con los contenidos del área de Educación Física.

Los criterios de evaluación aparecen definidos en el *DECRETO 40/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León*, 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.

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.

En este apartado vamos a desglosar los criterios de evaluación del área de Educación Física 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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO
1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos. (CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)	1.1.1 Reconoce los diferentes métodos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas e identifica las variaciones existentes entre ellos en la planificación de su actividad física. 1.1.2 Diseña diferentes programas de entrenamiento utilizando diferentes métodos y ajustando los parámetros del entrenamiento a sus capacidades 1.1.3 Compara los diferentes métodos puestos en práctica, destacando cuáles le han parecido más fáciles de llevar a la práctica y cuáles le han parecido más útiles para conseguir mejoras en su condición física. 1.1.4 Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
1.2 Incorporar de forma autónoma, y según las preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, aplicando diferentes mecanismos de control de la intensidad. (STEM1, STEM2, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2)	1.2.1 Pone en práctica los entrenamientos diseñados siendo consciente de sus sensaciones e identificando los aspectos que más se adaptan a sus capacidades y las posibles modificaciones que podría realizar. 1.2.2 Realiza una reflexión y valoración crítica del trabajo realizando comentando si la planificación se ha ajustado a sus capacidades, si ha sido capaz de llevar a la práctica el trabajo planificado y si ha calculado bien sus posibilidades. 1.2.3 Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca
1.3 Introducir en las rutinas diarias pautas de una alimentación saludable, una correcta educación postural y actividades de relajación, teniendo en cuenta las características y necesidades personales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5)	1.3.1 Reflexiona de forma crítica sobre los diferentes mitos nutricionales 1.3.2 Conoce los beneficios de la dieta equilibrada para llevar una vida saludable y en relación a la actividad física y reconoce sus necesidades nutritivas. 1.3.3 Reconoce la importancia de mantener una buena hidratación antes, durante y después de la actividad física.

1.4 Desarrollar y afianzar hábitos saludables en la vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA5)	1.4.1 Establece hábitos saludables y actitudes preventivas en la realización de actividades físicas y deportivas 1.4.2 Realiza un calentamiento adecuado a las exigencias del trabajo físico que va a realizar 1.4.3 Prioriza en todo momento una postura correcta y maneja magnitudes de carga adecuada, especialmente en los ejercicios orientados al trabajo de la fuerza.
1.5 Favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)	1.5.1 Tiene un control autónomo sobre el desarrollo de las capacidades y habilidades que perfeccionan y aumentan sus posibilidades de movimiento
1.6 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente en cualquier contexto, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA1.2)	1.6.1 Conoce, identifica y pone en práctica diferentes maniobras de supervivencia, como la RCP, la PLS o la maniobra de Heimlich. 1.6.2 Conoce las lesiones más comunes producidas en la práctica deportiva y el protocolo de actuación ante estas situaciones.
1.7 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información escrita, visual o auditiva recibida. (CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CPSAA1.2)	1.7.1 Identifica los estereotipos sociales asociados a los corporales y es crítico con los comportamientos que ponen en riesgo su salud personal
1.8 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. (STEM2, STEM4, CD3, CD4, CPSAA1.2)	1.8.1 Conoce y sabe utilizar e interpretar diferentes aplicaciones que permiten llevar un control sobre el entrenamiento.

1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la mejora de su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM4, CD1, CD2)	1.9.1 Elabora videotutoriales realizando diferentes prácticas de actividad física y explicando las partes de estas prácticas y los ejercicios por los que se componen. 1.9.2 Elabora, con ayuda de las TIC, evidencias diarias de las prácticas realizadas en clase,
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)	2.1.1. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y adversarios
2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)	2.2.1 Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición
2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (STEM1, STEM2, CPSAA4, CE2, CE3)	2.3.1 Conoce e identifica los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes practicados 2.3.2 Comprende la dinámica del juego para poder participar en situaciones de juego real y aplicar los aprendizajes realizados. 2.3.3. Pone en práctica de forma lógica los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios trabajados en situaciones de juego real.
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de esas actividades, valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1.2, CE2, CE3)	2.4.1 Mejora su nivel de ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación

3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. (STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5,CC2)	3.1.1 Consolida las habilidades motrices genéricas y desarrolla las habilidades motrices genéricas mediante juegos y deportes
3.2 Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (CCL1, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5,CC2)	3.2.1 Desarrollar actitudes de cooperación y trabajo en equipo, respetando las opiniones de los compañeros, independientemente de las características individuales y nivel de habilidad 3.2.2 Colabora con los participantes en las actividades físicas en las que se produce colaboración
3.3 Establecer mecanismos de relación, entendimiento y comunicación con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales, de diálogo en la resolución de conflictos (incluso en otras lenguas) y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio- económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (CCL1, CCL5, CP3,STEM3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC2, CC3)	3.3.1 Práctica juegos y deportes que impliquen el desarrollo de estrategias sin mostrar actitudes de menosprecio o discriminación.
4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, incluidas las pertenecientes a la cultura castellana y leonesa, analizando sus orígenes y evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (STEM5,CD2, CC1, CCEC1)	4.1.1 Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.
4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin	4.2.1 Elabora coreografías de forma grupal demostrando habilidades rítmicas y

base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición, para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. (CD2, CPSAA1.2, CCEC3.2, CCEC4.1)	expresivas 4.2.2 Realiza secuencias de movimientos que se adapten a una base musical previamente establecida. 4.2.3 Valora las posibilidades expresivas y comunicativas que ofrece el cuerpo
5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)	5.1.1 Valorar las posibilidades que nos ofrece el entorno para practicar actividad física en el medio natural.
5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4,CE1)	5.2.1. Adopta las medias preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en un entorno no estable.

De igual manera vamos a detallar los contenidos de la materia de Educación Física que señalan los aprendizajes que son necesarios trabajar para que adquieran las competencias específicas.

Los contenidos del área se integran los conocimientos que constituyen la dimensión cognitiva de las competencias; destrezas, que constituyen la dimensión instrumental; y actitudes, que constituyen la dimensión actitudinal del área de Educación Física.

A- **Vida activa y saludable.**

- **A1-Salud física:** programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud

postural en actividades específicas.

- **A2-Salud social:** prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.
- **A3-Salud mental:** técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

B- Organización y gestión de la actividad física.

- **B1-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).
- **B2-Selección responsable y sostenible** del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- **B3-Autogestión** de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
- **B4-Prevención** de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas (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.
- **B5-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).
- **B6-Protocolos ante alertas escolares.**

C- Resolución de problemas en situaciones motrices.

- **C1-Toma de decisiones:** resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- **C2-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.

- **C3**-Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- **C4**-Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
- **C5**-Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos disponibles.

D- Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- **D1**-Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- **D2**-Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- **D3**-Deporte adaptado y su práctica como medio de sensibilización hacia otras realidades.
- **D4**-Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.
- **D5**-Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- **D6**-Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas).

E- Manifestaciones de la cultura motriz.

- **E1**-Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos, fundamentalmente los castellanos y leoneses, y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- **E2**-Técnicas específicas de expresión corporal.
- **E3**-Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico- expresiva.
- **E4**-Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
- **E5**-Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico- deportivos. Presencia en medios de comunicación.
- **E6**-Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

F- Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- **F1**-Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
- **F2**-Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
- **F3**-Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).

- **F4**-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.
- **F5**-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.
- **F6**-Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

 Vida Activa y Saludable	<i>Vida activa y saludable VAS</i>
 Resolución de Problemas en Situaciones Motrices	<i>Resolución de problemas y situaciones motrices RPSM</i>
 Organización y Gestión de la Actividad física	<i>Organización y gestión de la actividad física OGAF</i>
Manifestaciones de la Cultura Motriz 	<i>Manifestaciones de la cultura motriz MCM</i>
Autoregulación Emocional e Interacción Social en Situaciones Motrices 	<i>Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices AEISSM</i>
Interacción eficiente y Sostenible 	<i>Interacción eficiente y sostenible IES</i>

Contenidos agrupados en unidades y relación con los criterios de evaluación y/o indicadores de logro

CONTENIDOS	CRITERIOS / INDICADORES
UNIDAD 1: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL TEST DE APTITUD CALENTAMIENTO ESPECÍFICO VUELTA A LA CALMA	1.1, 1.2, 1.5, 1.8, 1.9,
UNIDAD 2: FUERZA Y SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO: ✓ Función motriz ✓ Metodología del entrenamiento de fuerza ✓ Proyecto de hábitos saludables.	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.8, 1.9,
UNIDAD 3: EXPRESIÓN CORPORAL. LENGUAJE NO VERBAL ✓ Desarrollo habilidades sociales ✓ Habilidades emocionales ✓ YO y mis emociones ✓ Actividades rítmicas.	2.1, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2
UNIDAD 4: DEPORTE COLECTIVO ✓ Resolución de problemas motrices en situaciones de cooperación-oposición ✓ Toma de decisiones ✓ Mejora de la técnica deportiva ✓ Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 3.2,
UNIDAD 5: PRIMEROS AUXILIOS ✓ Prevención de accidentes ✓ Técnicas de primeros auxilios	1.6, 1.9,
UNIDAD 6: COORDINACIÓN ÓCULO PÉDICA ✓ Habilidades específicas ✓ Coevaluación/Heteroevaluación	2.1, 2.2, 2.3, 2.4

UNIDAD 7: GYMkana ✓ Interacción eficiente y sostenible con el entorno	3.1, 5.1, 5.2
UNIDAD 8: RUGBY TAG ✓ Resolución de problemas motrices en situaciones de cooperación-oposición ✓ Toma de decisiones ✓ Autorregulación emocional	2.1,2.2,2.3,2.4
UNIDAD 9: YOGA/TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ✓ Autoevaluación ✓ Técnicas de respiración	1.3,1.6

5.- Contenidos de carácter transversal

En el *DECRETO 40/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León*, nos determina los contenidos que se han de desarrollar de manera transversal desde todas las áreas del currículo y que no son específicas de un área concreta.

1. En todas las materias de la etapa se trabajarán las **Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso responsable**, así como la educación para la **convivencia escolar proactiva** orientada al respeto de la **diversidad** como fuente de riqueza.
2. Igualmente, desde todas las materias se trabajarán las **técnicas y estrategias propias de la oratoria** que proporcionen al alumnado confianza en sí mismo, gestión de sus emociones y mejora de sus habilidades sociales. Asimismo, se desarrollarán **actividades que fomenten el interés y el hábito de lectura**, así como destrezas para una correcta expresión escrita.
3. Los centros educativos fomentarán **la prevención y resolución pacífica de conflictos** en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, así como los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, la paz, la **democracia, la pluralidad, el respeto a los derechos humanos** y al Estado de derecho, y el rechazo al terrorismo y a cualquier tipo de violencia.
4. Asimismo, garantizarán la transmisión al alumnado de los **valores y oportunidades de la Comunidad de Castilla y León como una opción favorable para su desarrollo personal y profesional**.

Nuestra materia aborda ambos temas transversales desde distintas ópticas, pero toman especial relevancia el desarrollo de la igualdad hombres y mujeres, el respeto al medio ambiente desde las distintas actividades complementarias y extraescolares que se plantean desde el departamento, las medidas para que el ejercicio físico y la dieta equilibrada formen parte de la vida de los jóvenes.

El Departamento de Educación Física desde hace varios años viene desarrollando en los recreos del centro la actividad denominada: **RECREOS DEPORTIVOS**, donde se aborda de manera especial el tema de la coeducación, el respeto a iguales, la promoción de la actividad física. Así mismo dentro del contenido curricular se realizan salidas al Parque de la Dehesa en el entorno de Soria, permitiendo valorar las oportunidades que brinda la ciudad de Soria para su desarrollo personal, social y cultural. Se promueve la realización de ejercicio físico en el medio natural, pudiendo realizar actividad física (Resistencia, orientación, yoga, fuerza) en parajes como el Río Duero.

Nuestra actuación con las actividades planteadas tiene como objetivo principal la búsqueda del bienestar emocional de nuestros alumnos y la mejora de la convivencia escolar a través de la actividad física y deportiva.

Desde el bloque de contenidos de la materia **“Vida Activa y Saludable”** incidiremos de manera específica sobre “educación para la salud” y “formación estética. Son muchas las situaciones de aprendizaje propuestas desde los contenidos disciplinares que inciden en esos temas.

Es a través del bloque de saberes denominado **“Interacción Eficiente y Sostenible”** desde el que abordaremos el “consumo responsable” y la “educación para la sostenibilidad”.

El respeto mutuo y la cooperación entre iguales como valores propios del ser humano serán abordados en todas las situaciones de aprendizaje planteadas desde los distintos bloques de saberes que desarrollamos. En nuestra área la convivencia, el contacto, la colaboración, el trabajo colectivo cobran especial relevancia en el día a día. Es por ello que este tipo de situaciones educativas son abordadas a diario en todas las sesiones que desarrollamos a través de múltiples situaciones de aprendizaje.

En nuestra área desarrollamos planes específicos de trabajo para alumnos con necesidades motrices, sensoriales o cognitivas continuamente. Muchos alumnos poseen patologías varias ello implica una gran variedad de situaciones que permiten trabajar la diversidad, el respeto y la ayuda entre compañeros. La educación orientada al respeto de la diversidad y la integración a la sesión ordinaria con ayuda de quienes poseen alguna afectación física es un continuo en nuestra área que permite educar en la diversidad y el respeto.

6.-Metodología didáctica

Los principios pedagógicos sobre los que vamos a sustentar la metodología en esta etapa deben ir encaminados a articular la respuesta más adecuada posible del alumnado de bachillerato:

- a) La respuesta ante las dificultades de aprendizaje identificadas previamente o a las que vayan surgiendo a lo largo de la etapa.
- b) El trabajo en equipo, favoreciendo la coordinación de los diferentes profesionales que desarrollan su labor en el centro.
- c) La continuidad del proceso educativo del alumnado, al objeto de que la transición entre la etapa de educación secundaria obligatoria y la de bachillerato sea positiva.

Los procesos de enseñanza y aprendizaje deben proporcionar al alumno un conocimiento sólido de los contenidos, al mismo tiempo que propiciar el desarrollo de hábitos intelectuales propios del pensamiento abstracto, tales como la observación, el análisis, la interpretación, la investigación, la capacidad creativa, la comprensión y expresión y el sentido crítico, y la capacidad para resolver problemas y aplicar los conocimientos adquiridos en diversidad de contextos, dentro y fuera del aula, que garanticen la adquisición de las competencias y la efectividad de los aprendizajes.

La metodología, por tanto, ha de estar orientada a potenciar el aprendizaje por competencias por lo que será activa y participativa, potenciando la autonomía de los alumnos en la toma de decisiones, el aprender por sí mismos y el trabajo colaborativo, la búsqueda selectiva de información y, finalmente, la aplicación de lo aprendido a nuevas situaciones. Todo ello teniendo en cuenta, además, las posibilidades que ofrecen las tecnologías de la información y comunicación. En esta línea, el trabajo por proyectos es especialmente relevante.

Las metodologías activas han de apoyarse en estructuras de aprendizaje cooperativo, de forma que, a través de la resolución conjunta de las tareas, los miembros del grupo conozcan las estrategias utilizadas por sus compañeros y puedan aplicarlas a situaciones similares, facilitando los procesos de generalización y de transferencia de los aprendizajes.

En la materia de la educación física buscamos una actividad constructiva, a través de la cual el alumno/a encontrará respuestas a ¿por qué hacemos esto?, ¿para qué nos sirve?, ¿qué caminos utilizamos?... Así el alumno/a construirá su propia vía, de manera que el profesor actúa como orientador del proceso y no como director absoluto del mismo.

El proceso de enseñanza-aprendizaje debe ir dirigido a su aplicación en la vida cotidiana, fuera del entorno del centro. La adquisición de hábitos de práctica de actividad física mejora la calidad de vida de las personas, abriendo un mayor abanico de posibilidades en la utilización del tiempo libre y en la defensa contra enfermedades degenerativas, así como una mayor fuerza de voluntad para apartarse de actitudes poco sanas y perjudiciales para la salud y el bienestar.

Toda nuestra labor deberá conducir a la **autonomía del alumno/a** para que **planifique y desarrolle su propia actividad física**, tanto en el trabajo de las capacidades físicas como en la organización de forma recreativa de su ocio.

El alumno/a participará en la evaluación, valorando su propio trabajo y la efectividad del programa realizado en colaboración con el profesor. Así el profesor hará partícipe al alumno/a de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación que forman la esencia del currículo.

En cuanto a las estrategias de enseñanza se refiere, se dará preferencia a aquellas en que la reflexión y el análisis sea mayor, dejando los métodos de instrucción directa para cursos anteriores.

Los conocimientos teóricos no implicarán nunca una excesiva sobrecarga en los aprendizajes de tipo cognitivo, pues no debemos olvidar que la asignatura que principalmente debe atender a las necesidades motrices de los alumnos/as debe ser la E.F. Estos contenidos teóricos se valorarán sobre un 30% del total de las actividades programadas en la asignatura. Este mínimo tiempo dedicado al marco teórico es debido al escaso horario que los actuales planes de estudio le conceden al ámbito

motriz de la persona.

El uso de las nuevas tecnologías a través del **AULA VIRTUAL de Educación Física** conferirán a la materia una forma de enseñanza aprendizaje basada en el uso de las TIC que nos permite prescindir de libro de texto. Se trabajará con la plataforma MOODLE, se colgarán los contenidos, actividades, rúbricas de evaluación, textos, artículos divulgativos...

Algunos de **los principios** presentes en la impartición de la asignatura serán los siguientes:

- I. **MOTIVAR:** La actitud nuestra como profesores va a ser determinante en esta etapa. Hemos de insistir en la permanencia de al menos durante 12 horas sentados al cabo del día.
- II. **INDIVIDUALIZACIÓN Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:** Hemos de partir del nivel de desarrollo personal y de las capacidades individuales del alumno/a y adecuarnos a él. Hemos de insistir en que cada uno somos distintos y nuestras capacidades también lo son. Es necesario que nos conozcamos para proponernos metas y este conocimiento individual es el que debemos de utilizar a la hora de establecer objetivos.
- III. **APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO:** Hemos de insistir en esta etapa en la finalidad del aprendizaje. Cada aprendizaje debe aportar respuestas y servir de base para aprendizajes posteriores.
- IV. **SECUENCIAR LOS CONTENIDOS:** Debemos ir de lo más sencillo a lo más complejo, de lo global a lo específico, de lo conocido a lo desconocido. Es un principio básico en el desarrollo de nuestra materia.
- V. **INTERRELACIÓN:** Nuestra materia, está cargada de múltiples situaciones donde la cooperación, la ayuda y la competencia con otros permiten la interrelación y el conocimiento de los otros.
- VI. **LA AUTOESTIMA:** La mejora de la autoestima pasa por el conocimiento de uno mismo. Es en esta materia donde el conocimiento de uno mismo y el de los demás va a estar presente casi a diario en nuestras sesiones de trabajo. Potenciar es autoestima deber ser un principio a tener presente diariamente dado la etapa en la que estos chicos y chicas se encuentran; una etapa de múltiples cambios que influyen en su manera de percibir su yo en relación con el medio. Las estrategias y técnicas de enseñanza a utilizar deben ser apropiadas para el desarrollo de las competencias clave de los alumnos en relación con el área de Educación Física, que supondrá dar un paso de una enseñanza solo basada en el saber a otra centrada en el saber hacer y saber actuar. **(SABER + SABER HACER + SABER ACTUAR) = ENSEÑANZA POR COMPETENCIAS**

Las sesiones prácticas no todo lo realizado será ejecución motriz, se buscarán espacios y momentos de reflexión y cambio de impresiones sobre lo realizado en la clase, su conexión con el programa, la utilidad de los aprendizajes en cuestión, y las posibles reorientaciones de la sesión hacia sus intereses más próximos.

En el desarrollo de las actividades el profesor encontrará inevitablemente diversidad en el aula por lo que le será necesario adaptar el proceso de enseñanza aprendizaje a los distintos ritmos de aprendizaje de los alumnos en función de las

necesidades educativas, especiales, altas capacidades intelectuales, integración tardía o dificultades específicas de aprendizaje.

En todo momento y siguiendo el espíritu de la ley tendremos en cuenta los principios de la Teoría del Diseño Universal de Aprendizaje (DUA):

- a) Proporcionar múltiples formas de implicación, al objeto de incentivar y motivar al alumnado en su proceso de aprendizaje.
- b) Proporcionar múltiples formas de representación de la información y del contenido, al objeto de aportar al alumnado un espectro de opciones de acceso real al aprendizaje lo más amplio y variado posible.
- c) Proporcionar múltiples formas de acción y expresión, al objeto de permitir al alumnado interactuar con la información, así como demostrar el aprendizaje realizado, de acuerdo siempre a sus preferencias o capacidades.

La implantación metodológica será implementada a través de las **“SITUACIONES DE APRENDIZAJE”** que aparecen definidas en la ley y que nos van a dirigir y orientar en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La adquisición y el desarrollo de **las competencias clave**, se concretan en las competencias específicas de cada materia, se verán favorecidos por metodologías que reconozcan al alumnado como agente de su propio aprendizaje. Para ello es imprescindible la implementación de propuestas pedagógicas que, partiendo de los centros de interés de los alumnos y alumnas y aumentándolos, les permitan construir el conocimiento con autonomía, iniciativa y creatividad desde sus propios aprendizajes y experiencias. Las situaciones de aprendizaje representan una herramienta eficaz para integrar los elementos curriculares de las distintas materias mediante tareas y actividades significativas y relevantes para resolver problemas de manera creativa y cooperativa, reforzando la autoestima, la autonomía, la iniciativa, la reflexión crítica y la responsabilidad.

Para que la adquisición de las competencias sea efectiva, dichas situaciones de aprendizaje deben estar bien contextualizadas y ser respetuosas con las experiencias del alumnado y sus diferentes formas de comprender la realidad. Asimismo, deben estar compuestas por tareas complejas cuya resolución conlleve la construcción de nuevos aprendizajes y los prepare para su futuro personal, académico y profesional. Con estas situaciones se busca ofrecer al alumnado la oportunidad de conectar y aplicar lo aprendido en contextos de la vida real. Así planteadas, las situaciones constituyen un componente que, alineado con los principios del Diseño universal para el aprendizaje, permite aprender a aprender y sentar las bases para el aprendizaje a lo largo de la vida, fomentando procesos pedagógicos flexibles y accesibles que se ajusten a las necesidades, las características y los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado y que favorezcan su autonomía.

El diseño de estas situaciones debe suponer la transferencia de los aprendizajes adquiridos por parte del alumnado, posibilitando la articulación coherente y eficaz de los distintos conocimientos, destrezas y actitudes propios de esta etapa. Las situaciones deben partir del planteamiento de unos objetivos claros y precisos que integren diversos saberes básicos. Además, deben proponer tareas o actividades que favorezcan diferentes tipos de agrupamientos, desde el trabajo individual al trabajo en grupos, permitiendo que el alumnado asuma responsabilidades personales de

manera autónoma y actúe de forma cooperativa en la resolución creativa del reto planteado. Su puesta en práctica debe implicar la producción y la interacción verbal e incluir el uso de recursos auténticos en distintos soportes y formatos, tanto analógicos como digitales. Las situaciones de aprendizaje deben fomentar aspectos relacionados con el interés común, la sostenibilidad o la convivencia democrática, esenciales para que el alumnado sea capaz de responder con eficacia a los retos del siglo XXI.

7.-Concreción de planes, programas y proyectos significativos

En los términos que establezcan los centros educativos en sus propuestas curriculares, y al objeto de fomentar la integración de las competencias y contribuir a su desarrollo, los docentes incluirán en sus programaciones didácticas la realización de proyectos significativos y relevantes y la resolución colaborativa de problemas, que refuercen la autoestima, la autonomía, la reflexión y la responsabilidad del alumnado, junto al tiempo lectivo que durante el curso dedicarán a tal fin. Estos podrán desarrollarse desde cada una de las materias o de forma interdisciplinar.

En este apartado vamos a esbozar las líneas básicas sobre las que plantearemos el trabajo de las diferentes situaciones de aprendizaje que elaboraremos e iremos desarrollando a lo largo del curso con los diferentes grupos, siendo cada una de ellas particular, ya que cada grupo, con sus componentes, bagaje motivador, experiencias físico-deportivas, expectativas personales, actitudes, distribución horaria, etc., dará lugar a una situación académica diferente. Es por esto que el departamento considera que no es sencillo asumir la realización de estos proyectos en todos los grupos.

Partiremos de la planificación y el desarrollo de situaciones que favorezcan la presencia, participación y progreso de forma inclusiva de todo el alumnado, más si cabe en nuestra materia, donde la heterogeneidad es la característica común a todos los grupos, independientemente del nivel académico. Elaboraremos situaciones de aprendizaje que integren tareas y actividades orientadas a la adquisición y desarrollo de las competencias clave de la etapa junto a las específicas de nuestra materia por parte de todo el alumnado.

Las TIC serán un recurso didáctico fundamental en el desarrollo de las situaciones de aprendizaje.

Atendiendo a las características de la materia en la etapa, el departamento considera significativo y relevante el trabajo de proyectos que supongan una aplicación real de los conocimientos, destrezas y actitudes a la vida de nuestros alumnos. También nos parece apropiado y coherente que varias de esas situaciones o proyectos se lleven a cabo fuera de las instalaciones del centro: parques y entornos naturales próximos.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR: JORNADA DE ORIENTACIÓN MÁRGENES DEL RÍO DUERO (3ER Trimestre)				
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Indicadores de Logro	Descriptorios operativos	Objetivos de etapa
1,2,3 y 5	2.4	2.4.1	CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3, STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4,CE1	g, k, m, o
	5.1	5.1.1		
	5.2	5.2.1 5.2.2		
Contenido de la materia			Contenido de carácter transversal	
Vida activa y saludable (VAS)			-Educación para la salud -Educación para la sostenibilidad y consumo responsable. -Educación para la convivencia escolar proactiva orientada al respeto de la diversidad -Nuevas tecnologías de la información	
Organización y gestión de la actividad física (OGAF)				
Interacción eficiente y sostenible (IES)				
Resolución de problemas y situaciones motrices (RPSM)				
Aprendizaje interdisciplinar:				
Es un proyecto con clara implicación interdisciplinar entre departamentos. Departamento de Geografía, Matemáticas, Historia, Biología.				

8.- Materiales y recursos de desarrollo curricular

Consideramos 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.

Para el desarrollo de la materia no vamos a utilizar un libro de texto, vamos a utilizar el Aula Virtual y allí se subirán todos los contenidos desarrollados y las tareas pedidas.

Los contenidos conceptuales, artículos relacionados con el tema, actividades para desarrollar cada uno de los temas de los distintos bloques de contenidos están subidos al AULA VIRTUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Relacionado con los temas a desarrollar, en cada trimestre se plantean diversas tareas que los alumnos tienen que resolver y se hará a través del Aula Virtual donde además el profesor podrá controlar la entrega y recogida de las tareas y realizar la corrección de las mismas de una forma rápida y objetiva.

La elección de los materiales que hemos elegido para el desarrollo de nuestra propuesta curricular son los que detallamos a continuación.

a) Materiales de desarrollo curricular.

a.1- Impresos:

- Autoevaluaciones y coevaluaciones de cada contenido de saberes desarrollados elaborados por el departamento.
- Contenido conceptual de la situación de aprendizaje diseñada y subido al aula virtual.
- Fichas de registro de competencial elaboradas para los distintos bloques de contenidos.

a.2- Digitales e informáticos:

- Aplicación de webquest para desarrollo y control de aprendizajes.
- Kahoots propios del contenido disciplinar de los saberes a desarrollar en el área.
- Plataforma digital del centro para relación con familias y alumnos
- Aula virtual del área con los contenidos disciplinares y las actividades solicitadas.
- El *“Cuaderno del alumno”* lo componen todas las actividades realizadas por el alumno en el Aula Virtual de manera global. En cada contenido desarrollado se plantean diversas tareas que los alumnos tienen que resolver y se hará a través del Aula Virtual donde además el profesor podrá controlar la entrega y recogida de las tareas y realizar la corrección de una forma rápida y objetiva.

a.3- Medios audiovisuales y multimedia

- Tablet propia con el programa ADDITIO de control de la clase, desarrollo de las unidades de aprendizaje y gestión de la materia a impartir.
- Pizarra digital para el desarrollo de las clases en el gimnasio y en las aulas de referencia de cada uno de los cursos.

a.4- Materiales de refuerzo

- Para patologías crónicas que se ponen de manifiesto a comienzo de curso se establecerán programas específicos con para que sean desarrollados por el alumno a lo largo de todo el curso.
- El aula virtual será el material primordial de desarrollo curricular para con aquellos escolares que no pueden acudir al centro por una patología que le impide el acceso al centro al igual que la comunicación directa con los profesores que impartan docencia al alumno en casa o en el hospital en caso de que se diera esa circunstancia.

Recursos de desarrollo curricular.

b.1- Impresos:

- Artículos y revistas relacionados con la materia.
- Libros de texto de la materia que están en el departamento.
- Libros de consulta de Educación Física disponibles en la biblioteca del centro.
- Nosotros no vamos a utilizar un libro de texto, vamos a utilizar el Aula Virtual y allí se subirán todos los contenidos desarrollados y las tareas pedidas.
- Los contenidos conceptuales, artículos relacionados con el tema, actividades para desarrollar cada uno de los temas de los distintos bloques de contenidos aparecen en cada unidad de saberes tratada en un apartado denominado apuntes en el AULA VIRTUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.

b.2- Digitales e informáticos:

- Películas y videos de temas físico-deportivos.
- CD y DVD con unidades didácticas de Educación Física.
- El Aula Virtual de Educación Física actuará como repositorio de información de nuestra materia, así como, de vehículo de comunicación y evaluación de los contenidos conceptuales. Servirá de igual modo como un gran foro para hablar de temas relacionados con el área. Y todo el contenido conceptual tratado será subido a la misma.

b.3- Los recursos materiales con los que contamos para el desarrollo curricular van a ser los siguientes:

Contamos en el departamento con variados **recursos de desarrollo curricular**, entre **material fungible e inventariable**.

- Balones: balonmano, voleibol, fútbol sala, baloncesto, ...
- Balones medicinales
- Balones con cascabel (ciegos) y antifaces
- Sticks de hockey
- Raquetas de bádminton.
- Colchonetas, esterillas
- Conos
- Cinta métrica
- Gomas elásticas
- Bancos suecos
- Espalderas
- Cuerdas (individual y larga)
- Vallas
- Material alternativo, pelotas multiuso.
- Material fabricado por el alumnado.
- Otros materiales: reproductor musical, altavoz portátil, pizarras portátiles.

C - Instalaciones

El centro cuenta con un gimnasio de 26 x 20 m.; y de un gimnasio pequeño que tiene columnas justo en el centro.

La coincidencia en varias sesiones de 2 o más profesores en el gimnasio provoca continuas negociaciones, coordinaciones de horarios y tiempos, cesiones de espacios e incomodidades de custodia de material y desplazamientos del alumnado. Limitan a la vez que determinan, el cumplimiento del currículo y despiertan una necesidad, cada vez mayor, de poseer unas instalaciones amplias propias.

9.- Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia

Nuestro centro educativo posee un abanico extenso de proyectos de centro en los que todos los departamentos de manera directa e indirecta participamos sin embargo vamos a señalar aquellos en los que el Departamento de EF colabora de una manera más directa que detallamos a continuación:

-JORNADA DE ACOGIDA PARA PRIMERO DE ESO:

Junta al Departamento de Actividades Extraescolares y el Departamento de Orientación estamos implicados en la planificación y desarrollo de esa importante actividad que pretende

establecer lazos entre escolares nuevos que acuden al centro educativo mediante una jornada de convivencia.

-PLAN Y PROYECTO DE LECTURA Y ESCRITURA DEL CENTRO:

Tareas que reunirán características que favorezcan hábitos en los tres campos. Sobre textos breves, de dificultad adaptada al nivel del alumnado, con el objetivo de profundizar/ reforzar el aprendizaje en determinadas unidades. La dinámica será la siguiente: se sube un texto/artículo a Moodle como tarea, se añaden preguntas y que los alumnos investiguen sobre la terminología específica que aparece en el texto que no conocen.

-RECREOS ACTIVOS:

El Departamento de Educación Física desde hace varios años viene desarrollando en los recreos del centro la actividad denominada: **RECREOS DEPORTIVOS**, donde se aborda de manera especial el tema de la coeducación, el respeto a iguales, la promoción de la actividad física.

-JUEGOS ESCOLARES:

Coordina la participación en esta actividad un profesor del departamento. Coordina la gestión de las fichas federativas y el Club Deportivo del "IES VIRGEN DEL ESPINO", contratación de los monitores de las distintas disciplinas y participación en los Juegos Escolares.

-COLABORACIÓN CON PROYECTOS INTERDEPARTAMENTALES:

El departamento colaborará y participará en cuantos proyectos interdisciplinares que sean planteados a nivel de centro y en los que desde nuestra área podamos aportar actividades, recursos y personal que permita el desarrollo y la ejecución del mismo.

10.- Actividades complementarias y extraescolares.

La puesta en práctica de actividades complementarias y extraescolares ofrece el marco ideal para integrar aprendizajes informales y no formales junto a los formales, a la vez que posibilita a los alumnos la utilización efectiva de diferentes tipos de contenidos en situaciones reales. En definitiva, refuerzan al desarrollo de las competencias clave del alumnado, ayudando también a la consecución de los objetivos de la etapa.

En el caso de este departamento, las Actividades Complementarias y Extraescolares se realizan en el medio natural, complementando a las que se realizan en el medio urbano. El objetivo ha sido siempre, incidir en el aprendizaje del disfrute, cuidado y conservación del Medio Natural y su valoración como bien común para el tiempo de ocio. Estas actividades son un excelente medio de formación bajo un tratamiento interdisciplinar y global.

Los alumnos de bachillerato por su edad tienden a inscribirse en gimnasios para realizar actividad física. Por ello, visitamos algún gimnasio de la capital para que observen y les expliquen la forma de trabajo responsable que deben realizar propio a su edad y desarrollo. Es una actividad complementaria a las Unidades de trabajo que se llevan a cabo en esta etapa.

La tabla siguiente es la que se envió a principio de curso al departamento de Actividades Extraescolares y Complementarias.

Título	Nivel	Temporalización	Unidad de trabajo vinculada		
AC1: "Práctica de orientación"	1º BACH.	1 sesión de 2h por cada uno de los grupos. Tercer trimestre	13		
Descripción					
Se realizará una actividad de orientación dirigida por el Ciclo Formativo de Grado Medio. Se realizará en la sesión de EF y otra hora más que se solicitará al equipo directivo. Se llevará a cabo en las inmediaciones del Río Duero.					
Saberes desarrollados					
Vida activa y Saludable  Vida Activa y Saludable	Resolución de problemas y situaciones motrices  Resolución de Problemas en Situaciones Motrices	Organización y gestión de la actividad física  Organización y Gestión de la Actividad Física	Manifestaciones de la cultura motriz  Manifestaciones de la Cultura Motriz	Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices  Autorregulación Emocional e Interacción Social en Situaciones Motrices	Interacción eficiente y sostenible  Interacción eficiente y sostenible
X	X			X	X

Título	Nivel	Temporalización	Unidad de trabajo vinculada		
AC2: “Como se trabaja en un GIM”	1º BACH	1 sesión de 2h por cada uno de los grupos. 1er trimestre	4		
Descripción					
Se realizará una actividad orientada a que los alumnos experimenten todas las actividades que se pueden realizar en un gimnasio. Funcionamiento del mismo. Instalaciones y materiales. Actividades motivantes para ellos: sala de Fitness, clases colectivas					
Saberes desarrollados					
Vida activa y Saludable  Vida Activa y Saludable	Resolución de problemas y situaciones motrices  Resolución de Problemas en Situaciones Motrices	Organización y gestión de la actividad física  Organización y Gestión de la Actividad física	Manifestaciones de la cultura motriz  Manifestaciones de la Cultura Motriz	Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices  Autorregulación Emocional e Interacción Social en Situaciones Motrices	Interacción eficiente y sostenible  Interacción eficiente y sostenible
X	X	X	X	X	

11.- Evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje del alumnado

Las orientaciones para la evaluación de la etapa vienen definidas en el anexo II.B del Decreto 39. A partir de estas, se concretan las siguientes orientaciones para la evaluación de los aprendizajes del alumnado en la materia Educación Física, respetando de igual manera la propuesta curricular del centro.

11.1.- Técnicas e instrumentos de evaluación

Los instrumentos de evaluación de entre los que podremos escoger serán variados, contextualizados y dotados de capacidad diagnóstica acerca del proceso de aprendizaje desplegado por el alumnado, contribuyendo a constatar la adquisición de las competencias clave y las posibilidades de mejora existentes. Prevalecerán los instrumentos que pertenezcan a **técnicas de**

observación (registro anecdótico, guía de observación, escala de actitudes, escala de observación, cuaderno del profesor, dianas de evaluación, rúbricas, entre otros) y a **técnicas de análisis del desempeño** del alumnado (porfolio, cuaderno del alumno, proyectos, trabajo de investigación, actividades de desempeño diarias, tareas en clase, entre otros), por encima de aquellos instrumentos vinculados a **técnicas de rendimiento** o cualificación (pruebas orales, pruebas escritas, pruebas prácticas de ejecución o resolución de problemas, entre otras) que, en todo caso, deberían ajustarse a las individualidades de cada sujeto y permitir una amplia gama de respuestas abiertas de carácter cualitativo.

La calificación de los indicadores de logro que midan los niveles de desempeño de los descriptores del aprendizaje competencial se podrá obtener utilizando: listas de cotejo, escalas, dianas de evaluación y rúbricas o cualquier otra herramienta de registro personal creada por cada profesor, que tengan en cuenta el principio de atención a la diversidad referido, de manera significativa, a las capacidades, posibilidades y limitaciones del alumnado.

Se han citado todos los instrumentos asociados a las diferentes técnicas según el Decreto 39 de la comunidad. En la práctica, cada profesor del departamento utilizará la que crea conveniente y ajustada a su plan de trabajo y a los contenidos trabajados. En nuestro departamento utilizamos de forma más frecuente las siguientes:

- ✓ **T. de Observación:** cuaderno del profesor, registro anecdótico, escala de actitudes, rúbricas.
- ✓ **T. de Desempeño:** trabajos sobre temas relacionados con la unidad de trabajo, actividades de desempeño diarias (en fichas, tareas prácticas relevantes en la unidad, trabajos y producciones del alumno). En este sentido la asistencia a clase será determinante, ya que cada día se realizan tareas importantes para el aprendizaje. Las faltas repercuten negativamente en la valoración de sus producciones.
- ✓ **T. de Rendimiento:** pruebas orales más o menos breves según el curso (exposiciones), pruebas escritas (de diferente dificultad para facilitar el acceso a las mismas), y pruebas prácticas (de ejecución, de resolución de problemas, relacionadas con actividades funcionales, deportivas y expresivas).

Se informará a los alumnos de la finalidad y uso de los instrumentos. Si en alguna unidad se empleara otro instrumento diferente a los citados, también. En resumen:

11.2 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN A APLICAR EN EDUCACIÓN FÍSICA:

PROCEDIMIENTO	INSTRUMENTO	BLOQUE DE SABERES:
---------------	-------------	--------------------

a) De observación:	a.1- Registro anecdótico (OD) a.2- Guía de observación (OD) a.3- Diálogo acerca de los contenidos tratados (OD) a.4- Escala de actitudes (OD) a.5- Diario del profesor (OD) a.5- Rúbricas (OD)	VAS RPSM OGAF MCM AEISSM IES
b) De desempeño	b.1-Monografías sobre algún tema por grupos. (TP) b.2-Resolución de ejercicios y problemas en el aula virtual. (AV)	VAS RPSM
	b.3-Producciones motrices (TP) (RU) b.2-Investigaciones (TP) b.3-Portfolio (TP) b.4-Pruebas coreográficas (TP) (CO) (HT) (AT) (RU) b.5-Cuaderno del alumno (HT) b.6-Proyectos (CO) (HT) (TP)	OGAF MCM AEISSM IES
c) De rendimiento	c.1-Pruebas de capacidad motriz específica de la modalidad deportiva trabajada. (TP) (CO) (HT) (AT) (RU) c.2- Pruebas escritas objetivas de respuesta única o alterna (AV) c.3- Grabaciones realizadas (TP) (CO) (HT) (AT) (RU) c.4- Pruebas orales (AT)	VAS RPSM OGAF MCM AEISSM IES

Para facilitar la aplicación de los diversos instrumentos de calificación los hemos agrupado en torno a los siguientes descriptores de calificación:

OD= Observación directa
AV= Aula virtual
TP= Trabajos y producciones
PO= Prueba objetiva
AT= Autoevaluación
CO= Coevaluación
HT= Heteroevaluación
RU= Rúbrica de valoración

Serán las rúbricas uno de los procedimientos mayormente utilizados en los contenidos del área. Aunque dependiendo de los contenidos a desarrollar prevalecerán unos instrumentos sobre otros, la elección de los mismos vendrá determinada por el contenido a desarrollar.

En el aprendizaje por competencias tal y como señala el Decreto supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz. Se contemplan, pues, como conocimiento en la práctica, un conocimiento adquirido a través de la participación activa en prácticas sociales que, como tales, se pueden desarrollar tanto en el contexto educativo formal, a través del currículo, como en los contextos educativos no formales e informales.

Las competencias, por tanto, se conceptualizan como un «saber hacer» que se aplica a una diversidad de contextos académicos, sociales y profesionales.

Las estrategias y técnicas de enseñanza a utilizar deben ser apropiadas para el desarrollo de las competencias básicas de los alumnos en relación con el área de Educación Física, que supondrá dar un paso de una enseñanza solo basada en el saber a otra centrada en el saber hacer y saber actuar. **(SABER + SABER HACER + SABER ESTAR) = ENSEÑANZA POR COMPETENCIAS**

En relación con los momentos de la evaluación:

La evaluación será continua sin perjuicio de la realización, a comienzo de curso, de una evaluación inicial. En todo caso, la unidad temporal de programación será la situación de aprendizaje. Las técnicas e instrumentos deberán aplicarse de forma sistemática y continua a lo largo de todo el proceso educativo.

En la evaluación se contemplará como agente evaluador al propio evaluado, el alumno va ser considerado como parte activa del proceso es por ello que se contemplará una autoevaluación (AT) donde sea el propio alumno que la realice, una coevaluación (CO) donde la evaluación será desarrollada por los propios compañeros y una heteroevaluación (HT) que será desarrollada por el profesor.

11.3 INDICADORES DE LOGRO ASOCIADOS A LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO ASOCIADOS
Pruebas objetivas	1.4.3. Prioriza en todo momento una postura correcta y maneja magnitudes de carga adecuada, especialmente en los ejercicios orientados al trabajo de la fuerza 1.7.1 Identifica los estereotipos sociales asociados a los corporales y es crítico con los comportamientos que ponen en riesgo su salud personal. 2.3.1. Conoce e identifica los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes practicados 2.3.3. Pone en práctica de forma lógica los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios trabajados en situaciones de juego real. 4.2.3 Valora las posibilidades expresivas y comunicativas que ofrece el cuerpo
Tareas individuales en casa	1.1.2 Diseña diferentes programas de entrenamiento utilizando diferentes métodos y ajustando los parámetros del entrenamiento a sus capacidades 1.1.3 Compara los diferentes métodos puestos en práctica, destacando cuáles le han parecido más fáciles de llevar a la práctica y cuáles le han parecido más útiles para conseguir mejoras en su condición física. 1.2.2 Realiza una reflexión y valoración crítica del trabajo realizando comentando si la planificación se ha ajustado a sus capacidades, si ha sido capaz de llevar a la práctica el trabajo planificado y si ha calculado bien sus posibilidades. 1.3.1 Argumenta de forma crítica los diferentes mitos nutricionales 1.5.1 Tiene un control autónomo sobre el desarrollo de las capacidades y habilidades que perfeccionan y aumentan sus posibilidades de movimiento
	1.1.1 Reconoce los diferentes métodos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas e identifica las variaciones existentes entre ellos

Tareas individuales en el aula	en la planificación de su actividad física. 1.1.2 Diseña diferentes programas de entrenamiento utilizando diferentes métodos y ajustando los parámetros del entrenamiento a sus capacidades 1.2.1 Pone en práctica los entrenamientos diseñados siendo consciente de sus sensaciones e identificando los aspectos que más se adaptan a sus capacidades y las posibles modificaciones que podría realizar. 1.2.3 Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca 1.3.1 Desmiente de forma crítica los diferentes mitos nutricionales 1.3.3 Reconoce la importancia de mantener una buena hidratación antes, durante y después de la actividad física. 1.8.1 Conoce y sabe utilizar e interpretar diferentes aplicaciones que permiten llevar un control sobre el entrenamiento.
Tareas grupales	1.6.2 Conoce las lesiones más comunes producidas en la práctica deportiva y el protocolo de actuación ante estas situaciones 3.2.1 Desarrollar actitudes de cooperación y trabajo en equipo, respetando las opiniones de los compañeros, independientemente de las características individuales y nivel de habilidad 4.1.1 Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. 4.2.1 Elabora coreografías de forma grupal demostrando habilidades
Observación en el aula	1.4.1. Establece hábitos saludables y actitudes preventivas en la realización de actividades físicas y deportivas 1.4.2. Realiza un calentamiento adecuado a las exigencias del trabajo físico que va a realizar 1.4.3. Prioriza en todo momento una postura correcta y maneja magnitudes de carga adecuada, especialmente en los. ejercicios orientados al trabajo de la fuerza

	2.1.1. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y adversarios 2.2.1 Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición 2.3.1 Conoce e identifica los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes practicados 2.4.1 Mejora su nivel de ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación 3.1.1 Consolida las habilidades motrices genéricas y desarrolla las habilidades motrices genéricas mediante juegos y deportes 3.2.1 Desarrollar actitudes de cooperación y trabajo en equipo, respetando las opiniones de los compañeros, independientemente de las características individuales y nivel de habilidad 4.1.1 Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. 4.2.2 Realiza secuencias de movimientos que se adapten a una base musical previamente establecida. 5.1.1 Valorar las posibilidades que nos ofrece el entorno para practicar actividad física en el medio natural. 5.2.1. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en un entorno no estable.
--	---

11.4.- Momentos en los que se llevará a cabo la evaluación

La evaluación será **continua** sin perjuicio de la realización, como ya se ha detallado en esta programación, de una **evaluación inicial** a comienzo de curso. En este punto, (2. Diseño de la Evaluación Inicial), se explican las técnicas e instrumentos a utilizar, así como las fechas previstas según la normativa. El objetivo será adaptar la práctica docente a la realidad del grupo.

11.5.- Agentes evaluadores

Según normativa y propuesta curricular del centro, en la evaluación se contemplará como agente evaluador al propio evaluado, el alumno. Va a ser considerado como parte activa del proceso, por eso se establecen procedimientos de AUTOEVALUACIÓN y de COEVALUACIÓN, además de la HETEROEVALUACIÓN.

- La **Autoevaluación (AUT)**, implicará completar una ficha en la que el alumno demuestre tener conocimientos sobre la unidad trabajada, así como reconocer e identificar los errores que haya podido cometer (en el caso de una prueba práctica, por ejemplo), etc. Se valorará la entrega de forma correcta de este documento de evaluación, no la calificación que el alumno se ponga. SOBRE PP EN LAS UD DE LA TABLA

- La **Coevaluación (COE)** o evaluación entre iguales, en la que los propios compañeros realizan una valoración del trabajo del resto. La ficha a completar se hará por consenso entre los miembros de cada grupo evaluador. Los ítems a valorar serán propuestos por los profesores, y, según cada profesor, el peso de la valoración que ellos hagan se puede acordar. SOBRE TP PRÁCTICAS Y SOBRE PP

- La **Heteroevaluación (HET)**, desarrollada por el profesor de la materia en el grupo, como agente externo. Siempre tendrá más peso que otros documentos de evaluación cuando una prueba sea valorada por profesor y alumnos (COE).

11.6.- Criterios de calificación asociados a los criterios de evaluación

Partimos de la consideración de la evaluación como un elemento que debe estar integrado en el proceso cotidiano de enseñanza- aprendizaje, no como una actividad puntual al final de cada unidad didáctica. Además, será una evaluación global del alumno, que tenga en cuenta todos los ámbitos del desarrollo personal: cognitivo, motriz, actitudinal, de relación social.

El rendimiento del alumno tiene como pilares el trabajo desarrollado en clase, el resultado de pruebas objetivas, la asistencia, la aportación de trabajos teórico- prácticos.

Todos aquellos aspectos que denoten su **grado de participación e implicación en clase** se valorarán desde una perspectiva cualitativa basada en la **observación diaria** de conductas relacionadas con el esfuerzo y participación, comportamiento, atención, puntualidad, etc.

La asistencia será entendida no sólo como presencia física en clase, sino que también observaremos que se cumplen ciertas condiciones: acude con

indumentaria y calzado apropiados para la práctica, incorporación activa real y participativa en los planteamientos prácticos, permanencia en los espacios y con los materiales que se asignen en cada momento, adecuada higiene y aseo personal, el no abandono de las instalaciones o la actividad hasta que el profesor lo indique, el uso apropiado de vestuarios y servicios.

La participación en clase a diario se valora en base a la actuación activa en todos los momentos que forman parte de la sesión, tanto si son de movilidad efectiva como si son momentos de pausa y calma, en la transición de una tarea a otra, o en cualquier otra circunstancia que pueda surgir. Se utiliza una lista de actitudes que se valora en cada evaluación de seguimiento.

En cuanto al comportamiento, entendido de forma amplia, se observará la no realización de actos inconvenientes u ofensivos hacia cualquier miembro de la comunidad educativa y compañeros de clase, y también se contempla la omisión de acciones positivas necesarias para el correcto desarrollo de la clase.

Las herramientas de registro empleadas permitirán tener siempre una calificación global actualizada, que se calculará con una media ponderada de los criterios de evaluación, con los pesos que se detallan en la siguiente tabla:

		CRITERIO DE EVALUACIÓN																			
		1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.1	2.2	2.3	2.4	3.1	3.2	3.3	4.1	4.2	5.1	5.2
PE	SO	30	30	10	10	5	5	5	2,5	2,5	25	25	25	25	33,3	33,3	33,3	50	50	50	50

Una vez expuestos anteriormente los diferentes instrumentos, así como las técnicas e instrumentos asociados a cada criterio de evaluación, la valoración de éstos se hará conforme a los porcentajes siguientes:

- ✓ Técnicas de Observación- instrumentos utilizados: **30%** de la calificación
- ✓ Técnicas de Desempeño: instrumentos de valoración de tareas diarias y trabajos en plazo más extenso: **40%**
- ✓ Técnicas de Rendimiento y sus correspondientes pruebas (O-E-P): **30%**

La nota final de curso vendrá dada por la media aritmética de las tres evaluaciones de seguimiento, siempre y cuando en cada una de las tres se haya alcanzado una calificación igual o mayor a 5.

- **Evaluación de seguimiento no superada:** El Departamento de Educación Física podrá proponer, después de cada trimestre, actividades de refuerzo a aquellos alumnos que no hayan obtenido una calificación positiva en la evaluación de seguimiento anterior. Estas **actividades** le ayudarán a trabajar sobre los criterios de evaluación no superados para después realizar una prueba teórico- práctica adaptada al alumno. El profesor de la materia decidirá en cada caso las pruebas a realizar. La parte de los criterios de evaluación relacionados con cierto “saber estar” en esta materia (Actitudes), pueden recuperarla en la siguiente evaluación de seguimiento demostrando un claro cambio en todos los apartados arriba descritos: asistencia, participación en clase, comportamiento. Si esta circunstancia se produce tras la segunda y tercera evaluación de

seguimiento, el profesor decidirá una prueba global de evaluación, que se adaptará a las circunstancias de cada alumno.

- **Alumnos que por diversas causas no pueden ser valorados conforme a estos criterios.** En el caso de que un alumno/a por diferentes circunstancias, (lesiones, enfermedad....) no pueda seguir el desarrollo de criterios de evaluación relacionados con “saber hacer” en la materia, no participando en las actividades prácticas con la misma intensidad que los demás, será evaluado, en ese periodo o en las unidades de trabajo en las que se vea afectado, con los siguientes criterios: actitud y asistencia a clase (realizando las tareas que pueda llevar acabo y que el profesor le encomiende) **30% de la calificación**; examen teórico de los contenidos impartidos **40% de la calificación**; y trabajo específico sobre los temas que proponga el profesor en cada caso, con **30% de la calificación**. Éste trabajo puede ser expuesto oralmente si el profesor así lo decide. Si el profesor lo considera, no habrá examen y el porcentaje correspondiente sería para trabajos y producciones.
- Para aprobar cada evaluación de seguimiento, el alumno debe obtener al menos un 5 sobre 10 en los apartados valorados con **técnicas de observación y desempeño**, y un mínimo de 4 en el apartado de **rendimiento**.
- La **calificación con decimales** en cada una de las evaluaciones trimestrales, se expresará redondeando hacia el entero menor, guardando las décimas resultantes en cada evaluación para la calificación final.
- **Plan de recuperación de pendientes:** Actividades de refuerzo sobre los contenidos del curso no superado, tanto teóricas como prácticas cuya realización será obligatoria para recuperar la materia.
- Versarán sobre los contenidos que incluyan las unidades programadas.
- **Alumnos con pérdida de evaluación continua:** se les realizará un examen de todos los contenidos trabajados en clase de la evaluación y/o evaluaciones que no ha asistido. El examen será teórico (contenidos colgados en la plataforma Moodle) y examen práctico de las Unidades Didácticas correspondientes. Tendrá que obtener una nota mínima de 5 en cada una de las partes para considerar que ha obtenido las competencias propias de la etapa.

12.- ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO

Desde la administración educativa 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.

En este apartado trataremos de señalar las medidas que adoptaremos

para responder a las necesidades educativas concretas de nuestro alumnado, teniendo en cuenta el conjunto de diferencias individuales que les caracteriza.

La manera de materializar esta labor en nuestra área va a partir del análisis de la realidad que determinaremos a raíz de la evaluación inicial.

a) PLANES DE REFUERZO.

En el caso de un alumno que repita y que tenga la materia suspensa veremos los motivos por los que no fue capaz de adquirir las competencias durante el curso anterior e incidiremos en reforzar aquellos aspectos de la materia en los que no consiguió adquirir el grado competencial suficiente para superar el área.

Este perfil en nuestra área se corresponde con un alumno absentista y de abandono del curso escolar. Es por ello que la medida a adoptar en estos casos es la asistencia a clase y la participación activa con entrega de los proyectos y producciones personales que se le demandan desde las distintas situaciones de aprendizaje.

b) PLANES DE RECUPERACIÓN.

Como estamos en primero de bachillerato. No existe recuperación de pendientes de cuarto de ESO es por ello que en este apartado vamos a incluir el caso de alumnos que promocionasen a segundo de bachillerato con la materia de Educación Física pendiente.

Diremos que se trata de un caso muy poco común pero que pudiera ocurrir y por tanto señalamos la forma de abordar esta situación:

Los alumnos de 2º de Bachillerato con la asignatura pendiente del curso anterior seguirán el Plan de Recuperación de Pendientes. Hay que considerar, que en esta etapa se da una situación especial, dado que en 2º de Bachillerato no se cursa Educación Física.

El alumnado que promocioe al curso siguiente con la materia suspensa, tendrá un **informe final elaborado por el profesor/a que le impartió la asignatura**. Este documento servirá de referencia al coordinador de las pendientes para el seguimiento de estos alumnos/as.

En este seguimiento se tendrán en cuenta las características individuales del alumno/a así como aquellos otros aspectos que han podido tener relevancia en la no superación de la materia, en cada caso, se establecerán las oportunas medidas, actividades y pruebas para superar los contenidos del curso anterior.

Se desarrollará una serie de actividades, pruebas, trabajos y/o exámenes que el profesor/a responsable determinará e informará a los alumnos/as de la temporalización y el desarrollo de las mismas.

c) PLANES DE ENRIQUECIMIENTO CURRICULAR

Las características de los alumnos y alumnas más capacitados exigen: “modificaciones adicionales al programa, incluir ampliaciones extracurriculares y apoyo, etc

Una vez detectado y valorado un alumno con altas capacidades por el EOE y elaborado el informe psicopedagógico, se tendrán en cuenta las orientaciones recogidas en el mismo y se procederá a tomar una de las siguientes medidas:

- a) Realizar una adaptación curricular en nuestra materia si se considera oportuno para el completo desarrollo del potencial del alumno en función del nivel y posibilidades.
- b) Plantear proyectos y actividades para ampliar conocimientos en el área.

d) ADAPTACIONES CURRICULARES:

Las adaptaciones curriculares en la etapa de bachillerato van a surgir no tanto por la adaptación del contenido conceptual de las áreas, se presupone que estar en este nivel educativo, implica no tener excesivas complicaciones para seguir el normal desarrollo de del contenido curricular; sino que tienen que ver más con aspectos biomédicos y patologías físicas que pueden interferir en el desarrollo curricular.

d.1- Adaptaciones de acceso: Cuando dispongamos de un algún alumno con limitación motriz, auditiva, visual... estudiaremos el informe presentado y contactaremos con el especialista correspondiente para quitar todo tipo de barreras físicas que pudieran limitar las capacidades de desarrollo del escolar.

d.2- Adaptaciones no significativas: Aquellos alumnos que después de la evaluación inicial son diagnosticados y presentan dificultades en áreas concretas para seguir el normal desarrollo de las situaciones motrices planteadas serán valorados y el desarrollo de la unidad de trabajo contemplará actividades específicas. En el caso de que un alumno tenga un problema de movilidad en la mano, podremos plantear actividades sin empleo de ese segmento para trabajar en clase... Así mismo después de una lesión nuestra área tendrá en cuenta el informe médico para desarrollar nuestras sesiones adaptándose a la situación del alumno, pero no limitando la formación en el área.

d.3- Adaptaciones significativas: Cuando tengamos en clase un alumno diagnosticado con alguna disfunción cognitiva, auditiva, visual, motriz... o con altas capacidades adaptaremos el contenido de la Unidad de Saber al tipo de diagnóstico realizado permitiendo el normal desarrollo de la clase con independencia de la situación de partida.

13.- SECUENCIA ORDENADA DE LAS UNIDADES PROGRAMADAS

Se expone a continuación el orden en el que se van a llevar a cabo las diferentes unidades. En función de factores que no siempre dependen del propio departamento y sus miembros, podrá variar el desarrollo de las mismas.

Primer trimestre	Unidad de trabajo	Nº de sesiones
	0. Presentación y evaluación inicial	2
	1. Acondicionamiento físico general	6
	1. Test de Condición Física	2
	2. Calentamiento/Vuelta a la calma	2
	3. Yoga/Técnicas de relajación	2
	4.-CFB: Fuerza y sistemas de entrenamiento	8
Segundo trimestre		
	5.- Entrenamiento funcional y Tábata como forma de trabajar la fuerza.	4
	7.- Deporte colectivo: Balonmano. Técnica, táctica. Reglamento.	8
	9.-Expresión Corporal/Coreografías	4
	10.- Primeros auxilios	3
Tercer trimestre		
	8.- COP a través del Fútbol Sala	8
	6.- Deporte alternativo: Rugby Tag	4
	13. -Actividades en el Medio Natural. Orientación	4
	11.- Plan de entrenamiento personal	4
	1. Test de condición física	2
	12.- Espacios Digitales	2

El departamento de EF está condicionado por las instalaciones deportivas que hay en el instituto y el número de cursos que en ocasiones coinciden en la misma banda horaria. Por ello optamos por llevar a cabo la Unidad de trabajo en función del espacio y materiales disponibles y evidentemente por las condiciones climatológicas.

14.- Procedimiento de evaluación de la programación didáctica

Como nos señala el decreto la evaluación y seguimiento de la programación debe ser permanente y continua, y debe permitir la introducción de correcciones o modificaciones para llegar a conseguir los objetivos propuestos. Diferentes circunstancias podrán motivar la realización de ajustes en la programación didáctica: la propia evolución del grupo y la manera de afrontar los diferentes aprendizajes, la incorporación de nuevo alumnado, las diferentes actuaciones o acontecimientos especiales que afecten al centro o las familias que tengan repercusión en el grupo clase, etc. Por tanto, y dado que la realidad social es muy compleja y variante, la programación didáctica debe ser un

documento flexible, que permita reajustar la planificación del proceso de enseñanza aprendizaje.

Es por ello que hemos diseñado un mecanismo que nos permita establecer un sistema de revisión y retroalimentación acerca de: ¿Qué estamos enseñando?,

¿Cómo valoramos el aprendizaje?, ¿Cuándo evaluamos?, ¿Qué agente es el encargado de evaluar?

Los resultados académicos obtenidos por los escolares nos aportarán un dato muy importante que nos hará llevar a cabo una primera reflexión.

Debemos ser conscientes de los objetivos que nos hemos propuesto y la realidad educativa y ser capaces de discernir las causas y consecuencias.

Recomendamos analizar esos resultados a partir de los dos criterios generales que expresamos a continuación:

El **ajuste o coherencia** de nuestra programación y los elementos curriculares generales marcados en la **normativa y en el Proyecto Educativo del Centro**. En particular, deberemos contrastar si la materia ha contribuido a alcanzar las **Competencias Básicas** –CB-

Hemos de valorar si la Programación ha sido:

- a) **Eficaz**: que haya conseguido que los contenidos de nuestra materia se aprendan, (con los porcentajes u observaciones que hayamos previsto).
- b) **Eficiente**: que los resultados obtenidos sean causados por la aplicación de lo programado, no por la casualidad, las clases particulares o los conocimientos adquiridos en otras fuentes. Si vemos que algo sobra, quitémoslo; si falta, programemos eso para aplicarlo.
- c) **Funcional o útil**: que haya servido para lo que se diseñó.

Proponemos un procedimiento de valoración de la programación que consiste en la aplicación de la siguiente escala de observación que presentamos a continuación. Esta revisión deberíamos de ir viéndola en las reuniones de departamento al final de cada uno de los trimestres acordando los mecanismos necesarios para corregir cuanto fuera necesario.

Al **analizar los resultados deberíamos de ver los apartados donde el indicador es 1 o 2** para analizar las causas por las que obtenemos esa puntuación y poder establecer medidas para cambiar esa situación.

Así mismo deberíamos **determinar los aspectos más positivos** del trabajo desarrollado en la programación y los **aspectos que**

consideramos que deberíamos mejorar en el desarrollo de la programación.

Deberemos de analizar el **grado de consecución de las competencias** en cada uno de los bloques de contenidos y determinar los motivos por los cuales no hemos sido capaces de cumplirlos para poder establecer mecanismos y cambios en la programación del nuevo curso.

INDICADORES DE LOGRO DE EVALUACIÓN DOCENTE Y PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA		Valoración			
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA Y PROGRAMACIÓN DE AULA		1	2	3	4
La programación se ha realizado en coordinación con el resto del profesorado.					
Adapta los objetivos a las características del alumnado y al entorno del centro docente.					
Programa actividades adecuadas para abordar los objetivos y contenidos propuestos.					
La selección y temporalización de contenidos y actividades ha sido ajustada.					
La programación ha facilitado la flexibilidad de las clases, para ajustarse a las necesidades e intereses de los alumnos lo más posible.					
Los criterios de evaluación y calificación han sido claros y conocidos de los alumnos, y han permitido hacer un seguimiento del progreso de los alumnos.					
Fomenta la convivencia, principios democráticos, defensa del medio ambiente, educación para la salud, etc.					
Diseña estrategias para dar una respuesta adecuada a la diversidad.					
Dispone de instrumentos variados para evaluar los distintos aprendizajes de los alumnos y son coherentes con los criterios de evaluación definidos en la programación.					
Se revisa cada cierto tiempo el grado de cumplimiento de la programación entre todos los miembros del departamento.					
EVALUACIÓN PRÁCTICA DOCENTE					

Se utiliza la programación didáctica como instrumento de planificación.				
Se planifica las sesiones para evitar improvisaciones y pérdidas de tiempo acorde con las características del grupo y los criterios de evaluación.				
Se planifica mi actividad educativa de forma coordinada con el resto del profesorado del ciclo o del departamento.				
Se explica al alumnado los criterios de evaluación y calificación.				
Se tiene en cuenta los recursos personales y materiales necesarios en la programación de mis clases.				
Se controla la asistencia y puntualidad del alumnado.				
Planteo la clase con un ritmo de progresión adecuado y con tiempo suficiente para realizar las distintas actividades.				
MOTIVACIÓN HACIA EL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO				
Se plantean diversidad de actividades en cada sesión.				
Se utilizan diferentes recursos tanto digitales como tradicionales.				
Se trabaja en diferentes espacios: clase, laboratorio....				
Se organizan actividades complementarias que favorezcan lo aprendido a situaciones reales.				
PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE				
Se establece dentro del aula una normativa clara para el alumnado.				
Se fomenta un buen clima de respeto mutuo.				
Se realiza una evaluación inicial para saber los conocimientos de los alumnos sobre cada unidad y detectar sus deficiencias.				
Planifico y utilizo criterios claros en cada momento de la evaluación.				
Manejo un registro de seguimiento del alumnado donde se recoge su trabajo.				
Corrijo los trabajos del alumnado con ellos para favorecer la autoevaluación y coevaluación.				
Tengo en cuenta la metodología propuesta en la programación didáctica.				
Se facilitan recursos didácticos en diferentes formatos para atender a la diversidad				
Potencio el papel activo del alumno en su aprendizaje durante las clases.				
Relaciono la física y la química a situaciones cotidianas.				

Se plantean una nueva planificación de situaciones de aprendizaje de acuerdo a los resultados obtenidos en la evaluación.				
Intervengo de manera adecuada e inmediata ante situaciones conflictivas.				
Conozco el RRI y aplico las normas de convivencia del Centro.				
Utilizo diversas estrategias metodológicas adaptadas a los intereses y características del alumnado.				
EVALUACIÓN DE LA EVALUACIÓN				
Gradúo los procedimientos de evaluación, para facilitar el logro de objetivos a los diferentes alumnos/as.				
Se utilizan los criterios de evaluación marcados en la programación.				
Se utilizan los indicadores de logro para evaluar la adquisición de los diferentes contenidos				
Se utilizan diferentes instrumentos de evaluación: observación directa, cuaderno, pruebas objetivas, actividades...				
TRABAJO EN COMPETENCIAS				
Favorezco y valoro en mis clases la expresión oral del alumnado.				
Valoro la expresión escrita del alumnado con criterios adecuados de la competencia lingüística.				
Utilizo recursos TIC como instrumento y/o complemento a mi acción docente.				
Integro, adapto y utilizo las TIC en el aula y fomento su uso.				
Fomento el respeto y la colaboración entre los alumnos/as.				
Estimulo el dialogo y la participación apreciando las aportaciones de los alumnos/as y razono con ellos.				
Se analiza con mis alumnos el papel de la Ciencia en la sociedad.				
Se fomenta el Desarrollo Sostenible.				
Se participan en diferentes proyectos organizados en el centro educativo				

ANEXO

HISTORIAL MÉDICO PERSONAL

Debe ser cumplimentado por el padre/madre/tutor/es legales y entregar cada alumno/a al profesor/a.
En caso que fuese necesario deberá ir avalado por un certificado médico.

¿Tiene alguna enfermedad crónica?	SI	NO
En caso afirmativo especifique cuál		
¿Ha tenido algún desmayo o desfallecimiento con pérdida temporal de conocimiento?	SI	NO
En caso afirmativo especifique cuál ha sido la causa		
¿Hay algún motivo que le impida la práctica de ejercicio físico continuado?	SI	NO
En caso afirmativo especifique cuál		
¿Es diabético/a?	SI	NO
¿Tiene ataques, convulsiones o epilepsias?	SI	NO
¿Tiene alguna enfermedad pulmonar? (Asma, bronquitis...).	SI	NO
En caso afirmativo especifique cuál		
¿Tiene algún problema cardíaco o enfermedad de corazón?	SI	NO
En caso afirmativo especifique cuál		
¿Ha sido intervenido quirúrgicamente alguna vez?	SI	NO
¿De qué?		
¿Es alérgico/a a algo?	SI	NO
¿A qué? ¿Qué síntomas le provoca?		
¿Toma algún medicamento de forma regular?	SI	NO
¿Cuál?		
¿Ha tenido alguna lesión de cierta importancia?	SI	NO
En caso afirmativo especifique cuál		

¿Desea ampliar cualquiera de las cuestiones anteriores, señalar algún problema que no recoja este documento o bien proporcionar cualquier otra información interesante para la práctica de actividad física de su hijo/a? (adjuntar más información a esta hoja):

He leído la presente información

En _____, a _____ de _____ 2022

Firma padre/madre/tutor:

Firma del alumno:

NORMATIVA PRINCIPAL EN DE EDUCACIÓN FÍSICA

- **Asistir obligatoriamente a todas las clases realizando siempre las prácticas.**
 - ✓ Los padres o tutores informarán a los profesores de E.F. sobre las causas de las faltas de asistencia de los alumnos.
 - ✓ Los alumnos con adaptaciones curriculares totales o parciales de la parte práctica deberán justificarlo con un certificado médico oficial y la documentación del Departamento que será facilitada en su momento.
- **Respeto a los compañeros, profesor, mobiliario, equipamiento y material específico.**
- **Conocer y aplicar las condiciones básicas para que la actividad física, sea saludable (alimentación e hidratación, equipamiento, realizar los ejercicios y tareas con atención y seguridad e higiene):**
 - Practicar hábitos alimenticios adecuados para el mantenimiento de una buena salud y para la actividad física.
 - Es necesario estar equipados en las clases con el material adecuado (que no dificulte la práctica de actividad física y favorezca la higiene): zapatillas de deporte (con los cordones bien atados), y chándal o pantalón corto y camiseta.
 - No llevar consigo cualquier objeto y/o prenda que pueda facilitar el que se ocasionen lesiones a uno mismo o a los compañeros (pendientes, pulseras,...).
 - Asearse obligatoriamente tras las clases. Para ello se traerá toalla, jabón y ropa limpia para cambiar la utilizada durante la sesión (al menos camiseta).
- **Demostrar cooperación y colaboración a la hora de realizar las todas tareas de clase.**