



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

ESO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Curso 2025/26

ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN: Conceptualización y características de la materia	4
1.1.- Profesores que imparten la materia en ESO y Bachillerato.....	7
2.-Diseño de la evaluación inicial.	7
2.1. Técnicas e instrumentos.....	7
2.2. Contenido de las pruebas.....	7
2.3. Agentes evaluadores	7
2.3.1. <i>Profesorado</i>	7
2.3.2. <i>Alumnado</i>	7
3.-Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales	8
3.1.- Competencias clave	8
3.2.- COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	9
4.- Contenidos de la materia para la etapa	16
5. Programación de Educación Física 1º ESO	18
5.1.- Criterios de evaluación e indicadores de logro	19
5.2.- Contenidos de Educación Física de 1º de ESO	25
5.3.- Unidades de trabajo para 1º ESO	27
5.4.- Relación de las unidades con los contenidos y con los CE y/o indicadores de logro	28
6.- Programación de EDUCACIÓN FÍSICA 2º ESO	30
6.1.- Criterios de evaluación e indicadores de logro	31
6.2.Contenidos de Educación Física de 2º de ESO	36
6.3.- Unidades de trabajo para 2º ESO	38
6.4.- Relación de las unidades con los contenidos y con los criterios de evaluación y/o indicadores de logro	39
7.- Programación de Educación Física 3º ESO	41
7.1.-Criterios de evaluación e indicadores de logro	42
7.2.- Contenidos de Educación Física de 3º ESO	49
7.3.- Unidades de trabajo para 3º ESO	51
7.4.- Relación de las unidades con los contenidos y con los criterios de evaluación y/o indicadores de logro	52
8.- Programación de Educación Física 4º ESO	54
8.1.-Criterios de evaluación e indicadores de logro	55
8.2.- Contenidos de Educación Física de 4º ESO	61
8.3.- Unidades de trabajo para 4º ESO	63
8.4.- Relación de las unidades con los contenidos y con los criterios de evaluación y/o indicadores de logro	64
9.- CONTENIDOS TRANSVERSALES	66

10.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA	68
10.1.- Principios metodológicos	68
10.2.- Métodos pedagógicos: estilos, estrategias y técnicas de enseñanza	69
10.3. Otros Estilos de Enseñanza:	70
10.3.-Tipos de agrupamientos y organización de tiempos y espacios	71
11.- CONCRECIÓN DE PROYECTOS SIGNIFICATIVOS.....	73
12.- MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR	77
12.1. Los recursos materiales	77
- 12.2. Instalaciones.....	78
13.- CONCRECIÓN DE PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS DEL CENTRO VINCULADOS CON EL DESARROLLO DEL CURRÍCULO DE LA MATERIA	78
14.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	79
15.- EVALUACIÓN DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL ALUMNADO	84
15.1.- Técnicas e instrumentos de evaluación	84
15.1.1 Instrumentos de evaluación a aplicar en Educación Física	85
15.2. Momentos en los que se llevará a cabo la evaluación	87
15.3.- Agentes evaluadores.....	87
15.4.- Criterios de calificación asociados a los criterios de evaluación	87
16.- ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO	91
16.1.- Generalidades sobre la atención a ACNEAE.....	91
16.2.- Planes específicos.....	92
16.3.-Adaptaciones curriculares	93
17.- ORIENTACIONES PARA EVALUAR LA P.A Y LA PRÁCTICA DOCENTE.	94
15.-PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	98
ANEXO	102

1.- INTRODUCCIÓN: Conceptualización y características de la materia

La programación del curso 2025/26 del departamento de Educación Física para la etapa de ESO y el primer curso de Bachillerato, se regirá por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, LOMLOE, por la que se modifica la LOE (ley 2/2006 de 3 de mayo). Por el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la Ordenación y las Enseñanzas Mínimas para la etapa de Educación Secundaria Obligatoria; por los DECRETOS 39/2022 y 40/2022 de 29 de septiembre por los que se establecen la ordenación y el currículo de la ESO y Bachillerato.

La LOMLOE se construye a partir de los siguientes aspectos, más o menos novedosos, que se tendrán en cuenta en esta materia: Agenda 2030 y ODS, derechos de la infancia, éxito escolar, perspectiva de género, enfoque competencial, desarrollo digital y en metodología, un enfoque centrado en el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA). Esto supone adecuar la metodología para permitir el acceso al aprendizaje a todo el alumnado, y usar instrumentos de evaluación variados, diversos y accesibles según las necesidades del alumnado, incluidas las específicas de apoyo educativo.

La ordenación del currículo de la etapa de ESO en Castilla y León según el mencionado Decreto 39, presenta la materia de Educación Física como obligatoria en los 4 cursos de la etapa, manteniendo las dos horas semanales para cada curso. Esta presencia se justifica en base al tratamiento que desde la EF se hace de la actividad física y la corporeidad, ejes de actuación que se consideran pilares básicos de la educación de los jóvenes.

“Desde esta materia se abordará la cuestión física con un enfoque amplio, que dé respuesta a las necesidades actuales y futuras del alumnado, tanto a nivel individual como colectivo. El conocimiento, cuidado y disfrute de su corporeidad estará en la base de nuestro quehacer, siendo una prioridad la promoción de la salud física y mental de todos los ciudadanos, aprovechando las posibilidades que nos brinda la materia como pueden ser el control de las acciones motrices y de los aspectos perceptivos y decisionales de las mismas. A través de la materia se avanzará en la búsqueda de una educación inclusiva y equitativa, buscando reducir las desigualdades en todos los ámbitos de la sociedad, empoderando al alumnado para que lleve una vida más saludable y sostenible, así como fomentando la tolerancia y una convivencia pacífica. Este camino iniciado en el área Educación Física en la etapa de primaria debe buscar su avance en etapas posteriores de la vida del alumnado, teniendo siempre presentes los objetivos aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible. Por encima de todo, esta materia contribuye a favorecer el **desarrollo integral** de las personas, puesto que contiene en su esencia las bases del conocimiento: el pensamiento, la acción y el sentimiento, estando presentes a lo largo de toda la enseñanza obligatoria”.

Esta materia ha de contribuir al desarrollo de los OBJETIVOS establecidos para la etapa. Aparecen en el RD 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la Ordenación y las Enseñanzas Mínimas para la etapa de ESO y según el Decreto 39 de Ordenación y Currículo de la etapa, se añaden los 3 últimos objetivos.

La Educación Física contribuirá a que el alumnado sea respetuoso y tolerante, para conseguir una ciudadanía democrática, utilizando los recursos que la materia tiene a su alcance para lograr que la cooperación y la solidaridad se conviertan en su modo de vida, exponiendo sus puntos de vista y comprendiendo los del resto de sus compañeros, valorando la honestidad como un valor esencial, no solo en el ámbito deportivo, sino en cualquiera en el que tome partido.

A fin de lograr el desarrollo personal del alumnado, se fomentarán la disciplina y el esfuerzo, tanto individual como de equipo, mediante la práctica de diferentes actividades y ejercicios físicos, teniendo siempre presente la importancia de ser perseverantes, afrontando los errores como grandes oportunidades de aprendizaje que contribuyen a aumentar la capacidad de resiliencia, adquiriendo con ello una necesaria tolerancia a la frustración.

Valiéndonos de las características de la materia, podremos contribuir al desarrollo emocional, crítico, empático y proactivo de la personalidad del alumnado, potenciando que aprenda comportamientos igualitarios frente a cualquier causa de exclusión o inequidad, rechazando los prejuicios y la violencia, así como aprendiendo a resolver pacíficamente los conflictos ineludibles a la propia convivencia.

A lo largo de la etapa se potenciará que el alumnado conozca el funcionamiento de su propio cuerpo y el de los demás, aceptándolo tal como es, con las características individuales que lo hacen único; se abordará especialmente el respeto por la singularidad y la diferencia de todos los individuos. A través de la práctica de diferentes actividades físicas y deportivas, esta materia tiene la posibilidad de que el alumnado aprenda a promover y proteger su propia salud y la de su entorno, físico y social.

A través de Educación Física podemos ayudar a crear y fomentar un espíritu crítico respecto a las prácticas perjudiciales para la salud individual y colectiva, incluyendo a todos los seres vivos y prestando especial atención al cuidado del medio ambiente.

La evolución del conocimiento científico que rodea la materia hace imprescindible que el alumnado aprenda a utilizar con sentido crítico las fuentes de información a las que tiene acceso y que le ayudarán en su proceso de formación integral.

Contribuirá, mediante la diversidad de actividades físicas que comprende la materia, a dotarles de una visión global del mundo que los lleve a cuidarlo y respetarlo empezando por sí mismos, abarcando también las conductas sociales respecto a salud y consumo que incidan en la conservación y mejora del medio ambiente.

No se puede olvidar la capacidad expresiva y artística del ser humano, debiéndose potenciar desde diferentes niveles para contribuir de forma notoria a generar en el alumnado una riqueza de recursos y una sensibilidad ajustada a las nuevas demandas del siglo XXI.

La ESO contribuirá a desarrollar en los y las alumnas las capacidades que les permitan (la materia Educación Física contribuye especialmente en el trabajo de las capacidades a- c- d- g- **k**- l- m):

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

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

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

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos

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

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

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

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

m) Conocer, analizar y valorar los aspectos de la cultura, tradiciones y valores de la sociedad de Castilla y León.

n) 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 apreciando su valor y diversidad.

o) 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 y mejora de su

sociedad, de manera que fomente la iniciativa en investigaciones, responsabilidad, cuidado y respeto por el entorno.

1.1.- Profesores que imparten la materia en ESO y Bachillerato.

- **Cristina Monge Heras:** jefa de Departamento y profesora de 3º ESO A y C/Diversificación.
- **Jorge Fernández García:** profesor de 1º de ESO, 3ºESO D/DIV, 4º ESO A y D
- **Luís Manuel Mateo López:** profesor de 4º de ESO B/DIV y C, 1º Bachillerato.
- **María Lázaro Redondo:** profesora de 2º ESO y 3º de ESO C y B.

2.-Diseño de la evaluación inicial.

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.

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.

2.1. Técnicas e instrumentos

Se llevarán a cabo actividades de carácter práctico para realizar una valoración de las aptitudes físicas de los alumnos y alumnas y así ver el punto de partida. Además, se valorarán los conocimientos sobre la materia, manejo del vocabulario específico de la asignatura y en qué medida contribuye las actividades que realizan en su tiempo de ocio para desenvolverse con autonomía en el ámbito de la actividad física.

La evaluación inicial se realizará de forma individual para cada uno de los alumnos, empleando los siguientes instrumentos:

- Escala de actitudes
- Test de Condición Física adaptados al nivel y sexo

2.2. Contenido de las pruebas

A través de tareas cooperativas se evaluarán las competencias afectivas y de relación y a través de la batería de test de condición física, la competencia motriz.

2.3. Agentes evaluadores

2.3.1. Profesorado

Será el responsable de la evaluación de las pruebas y de la extracción de conclusiones a partir de la observación en el aula.

2.3.2. Alumnado

A través de la coevaluación y autoevaluación de las diferentes pruebas físicas.

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

3.1.- COMPETENCIAS CLAVE



La materia Educación Física contribuye a la adquisición de las distintas COMPETENCIAS CLAVE que conforman el Perfil de salida en la siguiente medida:

Competencia en comunicación lingüística- CCL: Algunos de los aspectos a desarrollar para mejorar la competencia en comunicación lingüística y sus descriptores operativos serán: que el alumnado sea capaz de expresarse correctamente, participar en interacciones comunicativas, comprender y valorar textos para construir conocimiento, buscar información relevante para consolidar o abordar lo realizado en clase, entre otros.

Competencia plurilingüe- CP: Se trabajará la competencia plurilingüe incidiendo en que el alumnado se comunique de manera eficaz, respetando las diferencias lingüísticas de los participantes en los diferentes eventos físico-deportivos y actividades en las que intervenga a cualquier nivel.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería- STEM: Respecto a la competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería y sus descriptores operativos, será fundamental la búsqueda de una base científica en los principios que rigen la práctica de actividad física saludable; asimismo, la experimentación con el propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento necesita el soporte del pensamiento científico, por ejemplo, para comprender y ajustar las respuestas o exigencias a lo perseguido y deseado.

Competencia digital- CD: El logro de una competencia digital está tácitamente presente en el desarrollo de todas las competencias específicas de esta materia, buscando que el alumnado consiga hacer un uso adecuado de las tecnologías digitales ante las necesidades y exigencias que puedan aparecer durante el proceso de aprendizaje, transvasando dicha experiencia a su vida diaria y a la de sus seres más cercanos.

Competencia personal, social y aprender a aprender- CPSAA: La competencia personal, social y de aprender a aprender está en la base misma del concepto de la Educación Física. El alumnado debe lograr el autoconocimiento y la autoaceptación, atendiendo y haciendo frente a la variabilidad de las circunstancias personales, sociales y del medio en que se mueve, buscando su crecimiento personal y la fortaleza colectiva.

Competencia ciudadana- CC: En la adquisición de las diferentes competencias específicas de la materia está implícita la competencia ciudadana, promoviendo la cohesión social, el respeto a las normas, la utilización del diálogo y la búsqueda de un estilo de vida sostenible, entre otros.

Competencia emprendedora- CE: En cuanto a la competencia emprendedora, la Educación Física contribuye a aumentar la capacidad de detectar necesidades y oportunidades en diferentes ámbitos o contextos, así como a estimular el autoconocimiento y la puesta en marcha de soluciones óptimas y creativas a las situaciones que se vayan encontrando en la práctica motriz o de cualquier otra índole.

Competencia en conciencia y expresión culturales- CCEC: Para desarrollar la competencia en conciencia y expresión culturales se incide en la capacidad e intencionalidad expresiva del cuerpo y el movimiento, en la creación y ejecución de contenidos artísticos, su valoración, el respeto a la expresión y comunicación de las ideas, opiniones, sentimientos y emociones de los demás y el desarrollo de la convivencia.

3.2.- COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Como novedad en la Ley, aparecen competencias específicas en cada materia. Los descriptores operativos de las competencias clave son el marco de referencia a partir del cual se concretan las competencias específicas, convirtiéndose así éstas en un segundo nivel de concreción de las primeras, ahora sí, específicas para cada materia.

En el caso de la materia Educación Física, se organizan en cinco ejes nucleares que se relacionan entre sí:

- La promoción y desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, conducente a mejorar la calidad de vida del alumnado basándose en la evidencia científica. **CE1**

- Para ello, ayudará la realización de actividades físicas de diversa índole (deportivas, expresivas y recreativas) con diferentes lógicas internas, que le haga progresivamente más autónomo y que aumente su capacidad de superación, crecimiento y resiliencia frente a retos motores. **CE2**

- En este marco es indispensable el trabajo del respeto hacia las emociones propias y colectivas que se ponen en juego durante la práctica de actividad física y deportiva, incorporando la diferencia como un valor añadido y aprendiendo a gestionar el éxito y el fracaso, además de rechazar las conductas antideportivas y contrarias a la convivencia. **CE3**

- Íntimamente relacionado con la práctica física se encuentra el desarrollo de la cultura motriz y de la expresividad ligada al cuerpo y el movimiento a través de la práctica de actividades de variada naturaleza, valorando la diversidad cultural presente en las diferentes manifestaciones motrices. **CE4**

- Para finalizar, la materia busca el desarrollo de un estilo de vida sostenible y responsable en la práctica físico-deportiva que contribuya a la conservación del medio ambiente. **CE5**

El Mapa de Relaciones Competenciales (MRCO), representa la vinculación de los descriptores operativos del Perfil de salida con las competencias específicas. Es propio de cada materia para toda la etapa educativa, y permitirá:

- (1) Determinar la contribución de cada materia al desarrollo competencial del alumnado.
- (2) Establecer el grado de adquisición de las competencias definidas en el Perfil de salida y, por tanto, la consecución de las competencias y objetivos previstos para la etapa.

Las **CE (competencias específicas)** de cada materia son desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o situaciones cuyo abordaje requiere de los contenidos de cada materia. Las CE conectan el Perfil de salida con los contenidos y criterios de evaluación. Los descriptores operativos concretan la adquisición de las competencias clave al finalizar la ESO. Exponemos a continuación las CE de la materia, apareciendo entre paréntesis los descriptores operativos de las Competencias Clave con los que están relacionadas, según consta en el Decreto 39:

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

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas, que proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas. El conocimiento de estas herramientas y la experimentación con las mismas le permitirá comenzar a gestionar, planificar, y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud, y obtener datos con un valor de autodiagnóstico respecto al grupo de iguales. Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad de la materia Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, los procesos de activación, los mecanismos de relajación, la educación postural, el cuidado e higiene del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios, y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz, la intencionalidad de mejora de sus capacidades o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas, sin dejar de lado la necesidad de su utilización para buscar, seleccionar y comunicar información relevante para su aprendizaje motriz. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si fuera preciso y valorar finalmente el resultado. El alumnado debe adquirir progresivamente una actitud de superación, tomando el error como parte del aprendizaje. Es tan fundamental el análisis individual que haga de sus acciones como la ayuda recibida por sus compañeros en la toma de decisiones en las diferentes actividades planteadas. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición), con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol, *ultimate*, *lacrosse*, baloncesto, *tchoukball*, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, *pickleball*, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (*rounders*, *softball*, baseball etc.), de blanco y diana (*boccia*, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (*skate*, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa, el alumnado habrá participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM1, STEM3, CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales

o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. Dentro del plano personal, también conlleva la identificación de las emociones y sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estas y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal. El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, participar en las actividades con actitud colaborativa, respetar las normas, expresar propuestas, pensamientos y emociones, aprender de los demás, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, respetar las diferencias individuales, incluidas otras formas de pensar y comunicarse, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales, culturales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC1, CC2, CC3, CCEC3.

4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales. Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace, ponderando el trabajo colaborativo e incorporando las experiencias de los demás a su aprendizaje; contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los

factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folclore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos contenidos podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconden intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la competición sana. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local, para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio, analizando los problemas surgidos y buscando posibles soluciones desde el trabajo colaborativo. De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el *crossfit*, el patinaje, el *skate*, el *parkour* o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el

cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3.

Mapa de relaciones competencias para la etapa:

			Competencia en Comunicación Lingüística					Competencia Plurilingüe			Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería					Competencia Digital					Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender					Competencia Ciudadana				Competencia Emprendedora			Competencia en Conciencia y Expresión Culturales				Vinculaciones Decreto Currículo
			OCL1	OCL2	OCL3	OCL4	OCL5	CP1	CP2	CP3	STEM 1	STEM 2	STEM 3	STEM 4	STEM 5	CD 1	CD 2	CD 3	CD 4	CD 5	CPSAA 1	CPSAA 2	CPSAA 3	CPSAA 4	CPSAA 5	OC 1	OC 2	OC 3	OC 4	CE 1	CE 2	CE 3	OCEC 1	OCEC 2	OCEC 3	OCEC 4	
Educación Física	Competencia Específica 1		1	1						1	1			1	1	1	1			1		1														11	
	Competencia Específica 2									1		1								1		1	1						1	1					7		
	Competencia Específica 3	1				1			1											1		1		1	1	1	1						1		10		
	Competencia Específica 4	1																			1				1	1						1	1	1	8		
	Competencia Específica 5										1			1													1	1		1					5		

4.- Contenidos de la materia para la etapa

Los contenidos se han formulado integrando **conocimientos, destrezas y actitudes** cuyo aprendizaje resulta necesario para la adquisición de las competencias específicas. Por ello, a la hora de su determinación se han tenido en cuenta los criterios de evaluación, puesto que estos últimos determinan los aprendizajes necesarios para adquirir cada una de las competencias específicas. A pesar de ello, en el currículo establecido en este decreto no se presentan los contenidos vinculados directamente a cada criterio de evaluación, ya que las competencias específicas se evaluarán a través de la puesta en acción de diferentes contenidos. De esta manera se otorga al profesorado la flexibilidad suficiente para que pueda establecer en su programación docente las conexiones que demanden los criterios de evaluación en función de las situaciones de aprendizaje que al efecto diseñe. Los contenidos de Educación Física se estructuran en seis bloques:

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

A. Vida activa y saludable: La salud física, mental y social, el desarrollo de relaciones positivas y el rechazo de comportamientos antisociales. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. **Aunque se presente como un bloque junto al resto, en Educación Física el trabajo en todas las unidades persigue un “tratamiento transversal” de los contenidos de éste. Pensamos que ocurre lo mismo con los contenidos recogidos en el bloque D.**

B. Organización y gestión de la actividad física: La elección y la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, medidas de seguridad y actuaciones de primeros auxilios relacionadas con la actividad física.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices: La toma de decisiones, aprendizaje y mejora de la técnica deportiva, los procesos de creatividad motriz y el desarrollo de las capacidades condicionales. Utilización de contextos variados según la lógica interna de la acción motriz: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: El control de las propias emociones, el desarrollo de las habilidades sociales, el fomento de las relaciones inclusivas, el respeto a las reglas y el rechazo de las conductas contrarias a la convivencia.

E. Manifestaciones de la cultura motriz: Tradicional y contemporánea, los usos comunicativos y expresivos de la corporalidad, y las actividades rítmicas y musicales, así como los aspectos relativos a la perspectiva de género dentro del deporte y a la influencia de este en la sociedad actual.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno: Consumo responsable y sostenible, uso y cuidado del entorno natural y urbano, recuperación de espacios, entre otros.

5. Programación de Educación Física 1º ESO

5.1.- Criterios de evaluación e indicadores de logro

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO
1.1 Establecer y ejecutar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	1.1.1. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 1.1.2. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 1.1.3. Reconoce la importancia de la actividad física y la práctica de la misma para la mejora de la salud y la calidad de vida.
1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos subjetivos sencillos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	1.2.1. Ejecuta calentamientos de sesión de forma autónoma y habitual. 1.2.2. Diferencia los tipos de calentamiento y sus partes.
1.3 Empezar a reconocer en sus rutinas diarias errores de aplicación de una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	1.3.1. Valora la necesidad de una alimentación saludable, así como la adquisición de hábitos saludables. 1.3.2. Aplica los fundamentos de higiene postural en las actividades de la vida diaria. 1.3.3. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
1.4 Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)	1.4.1 Adopta hábitos higiénicos en todo lo derivado de la práctica de actividad física (ropa limpia, cuidado de vestuarios, comportamientos higiénicos...) cambiándose de ropa deportiva (camiseta) después de cada sesión
1.5 Comenzar a adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)	1.5.1 Identifica y respeta las medidas de seguridad relacionadas con las prácticas motrices (calentamiento y ejecución correcta y consciente), con el uso correcto del material y de las instalaciones, con el uso de ropa y calzado adecuado, no mascar chicle...

1.6 Conocer los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	1.6.1 Describe las actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas, aplicando medidas básicas de primeros auxilios en caso de ser necesario.
1.7 Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)	1.7.1 Identifica los efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.
1.8 Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	1.8.1. Usa herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, analizando, seleccionando y comunicando información relevante y elaborando documentos propios. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	1.9.1. Utiliza y consulta los diferentes recursos digitales que se proponen en el centro 1.9.2. Selecciona la información a partir de fuentes adecuadas y fiables. 1.9.3. Sabe introducir las fuentes utilizadas en la realización de los trabajos. 1.9.4. Trabaja la información y la comunica sin copiarla literalmente, con coherencia y buena redacción.
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	2.1.1. Valora su implicación en el aprendizaje de los diferentes deportes 2.1.2. Valora el cumplimiento de las normas de juego por parte de los compañeros en el desarrollo de los diferentes deportes asumiendo para ello el rol de árbitro. Utilizando estrategias de autoevaluación y coevaluación
2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, con una limitada incertidumbre, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	2.2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos (ataque y defensa) para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportiva propuestas. 2.2.2. Adapta los fundamentos tácticos relacionados con la estrategia de cada deporte.

(STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices con progresiva autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	2.3.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas. 2.3.2 Adapta los fundamentos técnicos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas propuestas implicándose activamente en la solución de posibles problemas.
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de estas. (CPSAA1, CE2, CE3)	2.4.1. Participa activamente en las diferentes situaciones motrices. 2.4.2. Muestra actitud de esfuerzo y superación personal ya sea a nivel físico como teórico, realizando las propuestas motrices y las tareas conceptuales. 2.4.3. Entrega las tareas en los plazos establecidos. 2.4.4. Respeta las reglas basando sus acciones motrices en el juego limpio. 2.4.5. Muestra respeto a las indicaciones y correcciones del profesor o profesora durante el proceso de enseñanza. 2.4.6. Cuida el material común de la asignatura y trae el suyo propio siempre que le sea requerido.
3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	3.1.1 Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos (enfrentamientos verbales, físicos, enfados...), tanto desde el papel de participante, como el de espectador. 3.1.2 Evita la competitividad desmedida en las prácticas de actividades motrices respetando el nivel de destreza de sus compañeros.
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	3.2.1 Muestra disposición a la hora de la organización de actividades grupales: organización de la información, trabajo de la información, gestión del tiempo de práctica, producción del diseño final. 3.2.2 Asume su función y la toma de decisiones dentro del grupo 3.2.3 Respeta las aportaciones de los compañeros y compañeras del grupo 3.2.4 Admite propuestas de cambio o mejora de las propias aportaciones.

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	3.3.1 Cuida las relaciones sociales durante el desarrollo de las prácticas motrices favoreciendo el diálogo en la resolución de conflictos y el respeto a la diversidad. 3.3.2 Identifica las conductas contrarias a la convivencia y se posiciona contra ellas.
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4).	4.1.1 Participa activamente en la exposición, realización y conservación de las manifestaciones artístico-expresivas y lúdicas vinculadas a diferentes culturas. 4.1.2 Valora las aportaciones (cultural y social) de todas las manifestaciones de la cultura motriz.
4.2 Participar en diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4.2.1 Reconoce y cuida las relaciones sociales evitando comportamientos sexistas y la reproducción de estereotipos de género.
4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	4.3.1 Identifica las características propias de las diferentes actividades artístico-expresivas 4.3.2 Diseña composiciones artístico-expresivas utilizando el cuerpo y el movimiento, a través de técnicas expresivas específicas. 4.3.3 Practica y representa los montajes finales
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	5.1.1 Valora la importancia de respetar el entorno natural, cuidarlo y conservarlo en la realización de actividades motrices en diferentes entornos. 5.1.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas
5.2 Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)	5.2.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano que pueden suponer un elemento de riesgo.

Mapas de Relaciones Criteriales 1º ESO			Competencia en Comunicación Lingüística					Competencia Plurilingüe			Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería					Competencia Digital					Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender					Competencia Ciudadana				Competencia Emprendedora			Competencia en Conciencia y Expresión Culturales				
			CCL 1	CCL 2	CCL 3	CCL 4	CCL 5	CP 1	CP 2	CP 3	STEM 1	STEM 2	STEM 3	STEM 4	STEM 5	CD 1	CD 2	CD 3	CD 4	CD 5	CPSAA 1	CPSAA 2	CPSAA 3	CPSAA 4	CPSAA 5	CC 1	CC 2	CC 3	CC 4	CE 1	CE 2	CE 3	CCEC 1	CCEC 2	CCEC 3	CCEC 4	
Educación Física	Comp. Esp. 1	Criterio Evaluación 1.1								1				1									1														
		Criterio Evaluación 1.2									1				1																						
		Criterio Evaluación 1.3										1										1		1													
		Criterio Evaluación 1.4													1							1															
		Criterio Evaluación 1.5													1							1															
		Criterio Evaluación 1.6		1								1																									
		Criterio Evaluación 1.7										1			1							1															
		Criterio Evaluación 1.8														1		1																			
		Criterio Evaluación 1.9		1	1											1		1						1													
	Comp. Esp. 2	Criterio Evaluación 2.1									1		1										1	1						1	1						
		Criterio Evaluación 2.2									1		1										1	1							1						

		Criterio Evaluación 2.3								1										1									1	1				
		Criterio Evaluación 2.4																		1									1	1				
	Comp. Esp. 3	Criterio Evaluación 3.1	1																	1		1			1	1	1							
		Criterio Evaluación 3.2	1				1													1		1		1								1		
		Criterio Evaluación 3.3	1				1			1										1		1			1	1	1					1		
	Comp. Esp. 4	Criterio Evaluación 4.1																							1	1					1		1	1
		Criterio Evaluación 4.2																				1			1	1					1		1	1
		Criterio Evaluación 4.3	1																			1				1					1	1	1	1
	Comp. Esp. 5	Criterio Evaluación 5.1									1			1														1	1		1			
		Criterio Evaluación 5.2												1													1							

5.2.- Contenidos de Educación Física de 1º de ESO

A. Vida activa y saludable.

- A1-** Salud física: Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias y su aplicación. Musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- A2-** Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. Desarrollo de actitudes preventivas.
- A3-** Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Trastornos alimenticios. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- B1-** Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- B2-** Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- B3-** La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- B4-** Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- B5-** Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- B6-** Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- B7-** Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- C1-** Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de

ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.

- C2-** Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- C3-** Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- C4-** Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas y su aplicación práctica.
- C5-** Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- C6-** Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable, segura y autónoma.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- D1-** Gestión emocional: Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- D2-** Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- D3-** Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- D4-** Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- E1-** Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- E2-** Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
- E3-** Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- E4-** Deporte y perspectiva de género: Presencia y relevancia de figuras del deporte masculinas y femeninas.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- F1-** Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- F2-** La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- F3-** Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (*parkour*, *skate* u otras manifestaciones similares).

F4- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.

F5- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.

F6- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

F7- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

5.3.- Unidades de trabajo para 1º ESO

	Unidad de trabajo	Nº de sesiones
Primer trimestre	1. Presentación y evaluación inicial	1
	2. Calentamiento general/Fases	2
	3. Vida activa y saludable: buenos hábitos, acondicionamiento físico general y test de condición física.	3
	4. Capacidades físicas básicas	7
	5. Deporte colectivo Baloncesto I	8
Segundo trimestre	6. Deporte de adversario: Bádminton	7
	7. Expresión Corporal: Iniciación a la Dramatización.	8
	8. Combas	5
Tercer trimestre	9. Deportes alternativos: Rugby-tag.	7
	10. Juegos populares y Tradicionales	3
	11. Actividades en el Medio Natural y primeros auxilios	7
	12. Test de condición física	2

La temporalización de las sesiones en nuestro centro está condicionada por las instalaciones que contamos y la coincidencia en la misma banda horario de varios grupos. No obstante, al ser una evaluación continua no interfiere en la evaluación de los criterios y competencias al final del curso.

5.4.- Relación de las unidades con los contenidos y con los CE y/o indicadores de logro

Unidades de trabajo	Contenidos	C.E. e indicadores de logro
1.Presentación/cuestionario personal /evaluación inicial	VAS: A1 A2 A3 OGAF: B3	1.1-1.1.2
2.Calentamiento general. Fases	VAS: A1 RPSM: C1	1.2- 1.2.1- 1.2.2
3. Vida activa y saludable: buenos hábitos, acondicionamiento físico general y test de condición física.	VAS: A1 A3 OGAF: B3 RPSM: C3	1.1-1.1.3 1.3- 1.3.1-1.3.2-1.3.3 1.7- 1.7.1 2.4- 2.4.3
4. Capacidades físicas básicas	VAS: A1 A3 OGAF: B3 RPSM: C3	1.1- 1.1.1- 1.1.2 1.8 – 1.8.1 2.4- 2.4.3
5.Deporte colectivo: Baloncesto	OGAF: B1 RPSM: C1 C4 C5 AEISSM: D1 D2 D3 D4	2.1- 2.1.1- 2.1.2 2.2- 2.2.1- 2.2.2 2.3- 2.3.1- 2.3.2 2.4-2.4.1- 2.4.2- 2.4.3- 2.4.4- 2.4.5- 2.4.6 3.1- 3.1.1- 3.1.2 4.2- 4.2.1
6.Deporte de adversario: Bádminton	OGAF: B1 B4 B6 RPSM: C1 C4 AEISSM: D1 D2 D3 D4	2.1- 2.1.1- 2.1.2 2.2- 2.2.1- 2.2.2 2.3- 2.3.1- 2.3.2 2.4-2.4.1- 2.4.2- 2.4.3- 2.4.4- 2.4.5- 2.4.6 3.1- 3.1.1- 3.1.2 4.2- 4.2.1
7.Expresión corporal: iniciación a la dramatización	MCM: E1 E2 E3 AEISSM: D1 D2 D4	3.2- 3.2.1- 3.2.2- 3.2.3- 3.2.4- 3.2.5 4.3.- 4.3.1- 4.3.2- 4.3.3
8.Combas	OGAF: B6 B7 RPSM: C6 IES: F1 F4 F5 F6 F7	2.1- 2.1.1 2.3- 2.3.1-2.3.2 3.2- 3.2.1-3.2.2-3.2.3-3.2.4

9.Juegos y deportes alternativos: Rugby Tag	OGAF: B1 B4 B6 B7 RPSM: C1 AEISSM: D2 MCM: E1 IES: F3	2.1- 2.1.1- 2.1.2 2.2- 2.2.1- 2.2.2 2.3- 2.3.1- 2.3.2 2.4- 2.4.1- 2.4.2- 2.4.3- 2.4.4- 2.4.5- 2.4.6 3.1- 3.1.1- 3.1.2 4.2- 4.2.1
10.Actividades físicas en el medio natural y primeros auxilios	IES: F1 F2 F3 F4 F6 F7 OGAF: B6 B7 AEISSM: D3 D4 RPSM: C1 C2 C3 C5	1.6- 1.6.1 5.1- 5.1.1-5.1.2 5.2- 5.2.1 1.9- 1.9.1-1.9.2-1.9.3-1.9.4 2.4- 2.4.3
11.Juegos y deportes populares	AEISSM: D1 D3 D4 MCM: E1	4.1- 4.1.1-4.1.2 3.2- 3.2.1-3.2.2-3.2.3-3.2.4
Criterios transversales en todas las unidades	OGAF: B1 B4 B6 AEISSM: D1 D2 D3 D4 MCM: E4	1.2- 1.2.1 1.4- 1.4.1 1.5- 1.5.1 2.4- 2.4.1-2.4.2-2.4.4-2.4.5-2.4.6 3.1- 3.1.1-3.1.2 3.3- 3.3.1-3.3.2

6.- Programación de EDUCACIÓN FÍSICA 2º ESO

6.1.- Criterios de evaluación e indicadores de logro

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO
1.1 Organizar y complementar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	1.1.1. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 1.1.2. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 1.1.3. Reconoce la importancia de la actividad física y la práctica de la misma para la mejora de la salud y la calidad de vida.
1.2 Incorporar con autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos variados de control de la intensidad de las actividades. (STEM1, STEM5)	1.2.1. Ejecuta calentamientos de sesión de forma autónoma y habitual. 1.2.2. Diferencia los tipos de calentamiento y sus partes.
1.3 Empezar a introducir en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	1.3.1. Valora la necesidad de una alimentación saludable, así como la adquisición de hábitos saludables. 1.3.2. Aplica los fundamentos de higiene postural en las actividades de la vida diaria. 1.3.3. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
1.4 Incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)	1.4.1 Adopta hábitos higiénicos cambiándose la ropa deportiva (camiseta) tras cada sesión
1.5 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)	1.5.1 Identifica y respeta las medidas de seguridad relacionadas con las prácticas motrices, el uso correcto del material y de las instalaciones.
1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	1.6.1 Describe las actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas, aplicando medidas básicas de primeros auxilios en caso de ser necesario.
1.7 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)	1.7.1 Identifica los efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales

1.8 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	1.8.1. Usa herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando, seleccionando y comunicando información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de estos. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	1.9.1. Utiliza y consulta los diferentes recursos digitales que se proponen en el centro 1.9.2. Selecciona la información a partir de fuentes adecuadas y fiables. 1.9.3. Sabe introducir las fuentes utilizadas en la realización de los trabajos. 1.9.4. Trabaja la información y la comunica sin copiarla literalmente, con coherencia y buena redacción.
2.1 Desarrollar de manera progresivamente autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	2.1.1. Valora su implicación en el aprendizaje de los diferentes deportes 2.1.2. Valora el cumplimiento de las normas de juego por parte de los compañeros en el desarrollo de los diferentes deportes asumiendo para ello el rol de árbitro. Utilizando estrategias de autoevaluación y coevaluación
2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, con una limitada incertidumbre, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	2.2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos (ataque y defensa) para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportiva propuestas. 2.2.2. Adapta los fundamentos tácticos relacionados con la estrategia de cada deporte.
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices con progresiva autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	2.3.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas. 2.3.2 Adapta los fundamentos técnicos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas propuestas implicándose activamente en la solución de posibles problemas.

2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades. (CPSAA1, CE2, CE3)	2.4.1. Participa activamente en las diferentes situaciones motrices. 2.4.2. Muestra actitud de esfuerzo y superación personal ya sea a nivel físico como teórico, realizando las propuestas motrices y las tareas conceptuales. 2.4.3. Entrega las tareas en los plazos establecidos. 2.4.4. Respeta las reglas basando sus acciones motrices en el juego limpio. 2.4.5. Muestra respeto a las indicaciones y correcciones del profesor o profesora durante el proceso de enseñanza. 2.4.6. Cuida el material común de la asignatura y trae el suyo propio siempre que le sea requerido.
3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	3.1.1 Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos (enfrentamientos verbales, físicos, enfados...), tanto desde el papel de participante, como el de espectador. 3.1.2 Evita la competitividad desmedida en las prácticas de actividades motrices respetando el nivel de destreza de sus compañeros.
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	3.2.1 Muestra disposición a la hora de la organización de actividades grupales: organización de la información, trabajo de la información, gestión del tiempo de práctica, producción del diseño final 3.2.2 Asume su función y la toma de decisiones dentro del grupo 3.2.3 Respeta las aportaciones de los compañeros y compañeras del grupo 3.2.4 Admite propuestas de cambio o mejora de las propias aportaciones.
3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias	3.3.1 Cuida las relaciones sociales durante el desarrollo de las prácticas motrices favoreciendo el diálogo en la resolución de conflictos y el respeto a la diversidad. 3.3.2 Identifica las conductas contrarias a la convivencia y se posiciona contra ellas,

y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4.1.1 Participa activamente en la exposición, realización y conservación de las manifestaciones artístico-expresivas y lúdicas vinculadas a diferentes culturas. 4.1.2 Valora las aportaciones (cultural y social) de todas las manifestaciones de la cultura motriz.
4.2 Experimentar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. (CPSAA3 CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4.2.1 Reconoce y cuida las relaciones sociales evitando comportamientos sexistas y la reproducción de estereotipos de género.
4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	4.3.1 Identifica las características propias de las diferentes actividades artístico-expresivas 4.3.2 Diseña composiciones artístico-expresivas utilizando el cuerpo y el movimiento, a través de técnicas expresivas específicas. 4.3.3 Practica y representa los montajes finales
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	5.1.1 Valora la importancia de respetar el entorno natural, cuidarlo y conservarlo en la realización de actividades motrices en diferentes entornos. 5.1.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas
5.2 Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)	5.2.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano que pueden suponer un elemento de riesgo.

Mapas de Relaciones Criteriales			Competencia en Comunicación Lingüística					Competencia Plurilingüe			Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería					Competencia Digital					Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender					Competencia Ciudadana				Competencia Emprendedora			Competencia en Conciencia y Expresión Culturales			
2º ESO			CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4
Educación Física	Comp. Esp. 1	Criterio Evaluación 1.1									1				1									1												
		Criterio Evaluación 1.2										1				1																				
		Criterio Evaluación 1.3										1										1		1												
		Criterio Evaluación 1.4														1						1														
		Criterio Evaluación 1.5														1						1														
		Criterio Evaluación 1.6		1									1										1													
		Criterio Evaluación 1.7											1			1						1														
		Criterio Evaluación 1.8																1		1																
		Criterio Evaluación 1.9		1	1												1		1						1											
	Comp. Esp. 2	Criterio Evaluación 2.1										1		1										1	1						1	1				
		Criterio Evaluación 2.2										1		1										1	1							1				
		Criterio Evaluación 2.3										1													1						1	1				
		Criterio Evaluación 2.4																				1									1	1				
	Comp. Esp. 3	Criterio Evaluación 3.1	1																			1		1			1	1	1							
		Criterio Evaluación 3.2	1				1															1		1		1								1		
		Criterio Evaluación 3.3	1				1			1												1		1			1	1	1						1	
	Comp. Esp. 4	Criterio Evaluación 4.1																										1	1					1		1
Criterio Evaluación 4.2																							1				1	1				1		1	1	
Criterio Evaluación 4.3		1																					1					1				1	1	1	1	
Comp. Esp. 5	Criterio Evaluación 5.1										1				1														1	1		1				
	Criterio Evaluación 5.2														1													1								

6.2. Contenidos de Educación Física de 2º de ESO

A.Vida activa y saludable.

- A1-** Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias, de relajación y su aplicación. Musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento y su relación con el mantenimiento de la postura. Reconocimiento de posturas incorrectas propias y su corrección. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- A2-** Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. Desarrollo de actitudes preventivas.
- A3-** Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.

B.Organización y gestión de la actividad física.

- B1-** Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- B2-** Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- B3-** La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- B4-** Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- B5-** Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- B6-** Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- B7-** Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- C1-** Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en

función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.

- C2-** Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- C3-** Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- C4-** Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas y su aplicación práctica.
- C5-** Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- C6-** Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable, segura y autónoma.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- D1-** Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- D2-** Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- D3-** Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- D4-** Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- E1-** Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- E2-** Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
- E3-** Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- E4-** Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, etc.).
- E5-** Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- F1-** Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- F2-** La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

F3- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (*parkour*, *skate* u otras manifestaciones similares).

F4- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.

F5- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.

F6- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

F7- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

6.3.- Unidades de trabajo para 2º ESO

	Unidad de trabajo	Nº de sesiones
Primer trimestre	1. Presentación y evaluación inicial	1
	2. Calentamiento general y específico	2
	3. Test de Condición Física	3
	4. Cualidades físicas básicas: Fuerza y Velocidad	8
	5. Acondicionamiento Físico General: Resistencia	6
Segundo trimestre	6. Deportes Alternativos: Malabares	6
	7. Deporte individual: Bádminton	8
	8. Expresión corporal: Coreografías	6
Tercer trimestre	9. Deporte individual: Tenis de mesa	8
	10. Deporte de equipo: Voleibol I	7
	11. Actividades en el Medio Natural	2
	12. Valoración Final: Test de condición física	3

La temporalización de las sesiones en nuestro centro está condicionada por las instalaciones que contamos y la coincidencia en la misma banda horario de varios grupos. No obstante, al ser una evaluación continua no interfiere en la evaluación de los criterios y competencias al final del curso.

6.4.- Relación de las unidades con los contenidos y con los criterios de evaluación y/o indicadores de logro

Unidades de trabajo	Contenidos	C.E. e indicadores de logro
1.Presentación/Cuestionario Personal /Evaluación Inicial	VAS: A1 A2 A3 OGAF: B3	1.1- 1.1.1- 1.1.2
2.Calentamiento General y Específico	VAS: A1 RPSM: C1	1.2- 1.2.1- 1.2.2 1.4- 1.4.1
3.Cualidades Físicas Básicas	VAS: A1 A3 OGAF: B3 RPSM: C3	1.1- 1.1.1- 1.1.2 2.4- 2.4.1- 2.4.2- 2.4.3- 2.4.5- 2.4.6
4. Juegos y Deportes Alternativos: Malabares	OGAF: B2 B4 B6 B7 RPSM: C1 AEISSM: D2 MCM: E1 IES: F5	2.1- 2.1.1 2.3- 2.3.1- 2.3.2 2.4- 2.4.1- 2.4.2- 2.4.3- 2.4.5- 2.4.6 4.2- 4.2.1-
5.Deporte de Adversario: Bádminton	OGAF: B1 B4 B6 RPSM: C1 C4 AEISSM: D1 D2 D3 D4	2.1- 2.1.1- 2.1.2 2.2- 2.2.1- 2.2.2 2.3- 2.3.1- 2.3.2 2.4- 2.4.1- 2.4.2- 2.4.3- 2.4.4- 2.4.5- 2.4.6 3.1- 3.1.1- 3.1.2 3.3- 3.3.1- 3.3.2 4.2- 4-2-1
6. Expresión Corporal: Coreografías	MCM: E2 E3	2.4- 2.4.1- 2.4.2- 2.4.3- 2.4.5- 3.2- 3.2.1- 3.2.2- 3.2.3- 3.2.4 3.3- 3.3.1- 3.3.2 4.2- 4-2-1 4.3- 4.3.1- 4.3.2- 4.3.3
7. Deportes de Equipo: Voleibol	OGAF: B1 RPSM: C1 C4 C5 AEISSM: D1 D2 D3 D4	2.1- 2.1.1- 2.1.2 2.2- 2.2.1- 2.2.2 2.3- 2.3.1- 2.3.2 2.4- 2.4.1- 2.4.2- 2.4.3- 2.4.4- 2.4.5- 2.4.6 3.1- 3.1.1- 3.1.2 4.2- 4.2.1
8.Deporte de Adversario:Tenis de Mesa	OGAF: B1 B4 B6 RPSM: C1 C4 AEISSM: D1 D2 D3 D4	2.1- 2.1.1- 2.1.2 2.2- 2.2.1- 2.2.2 2.3- 2.3.1- 2.3.2 2.4- 2.4.1- 2.4.2- 2.4.3- 2.4.4- 2.4.5- 2.4.6 3.1- 3.1.1- 3.1.2 3.3- 3.3.1- 3.3.2 4.2- 4-2-1

9. Actividades Físicas en el Medio Natural	OGAF: B5 IES: F1 F3 F4 F5 F6 F7	2.1- 2.1.1- 2.1.2 2.2- 2.2.1- 2.2.2 2.3- 2.3.1- 2.3.2 2.4- 2.4.1- 2.4.2- 2.4.3- 2.4.4- 2.4.5- 2.4.6 3.1- 3.1.1- 3.1.2 5.1- 5.1.1 5.1.2 5.2.- 5.2.1
10. Valoración Final: Test de Aptitud Física	VAS: A1 A2 A3 OGAF: B3 B6 RPSM: C1 C2 C3 AEIISM: D1 D4	1.1- 1.1.1 2.3- 2.3.1 2.4- 2.4.1- 2.4.2- 2.4.4- 2.4.5-2.4.6 3.1- 3.1.2 3.3- 3.3.1- 3.3.2
Criterios transversales en todas las unidades	VAS: A1 A2 A3 OGAF: B3 B4 B6 RPSM: C1 C2 C5 AEIISM: D2 D4 MCM: E2 IES: F5	1.1- 1.1.1- 1.1.2 1.4- 1.4.1 1.5- 1.5.1 1.7- 1.7.1 2.3- 2.3.1 2.4- 2.4.1 3.2- 3.2.1

7.- Programación de Educación Física 3º ESO

7.1.-Criterios de evaluación e indicadores de logro

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO
1.1 Autorregular la práctica organizada de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	1.1.1 Autorregula proyectos motores relacionados con el desarrollo de las capacidades físicas básicas 1.1.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 1.1.3. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	1.2.1. Prepara y realiza calentamientos de sesión de forma autónoma y habitual. 1.2.2. Dirige de forma autónoma el calentamiento general
1.3 Introducir en sus rutinas diarias el desarrollo de una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	1.3.1. Clasifica los alimentos determinando cuáles son saludables o nocivos 1.3.2. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física 1.3.3. Conoce los efectos de la suplementación y dopaje en el deporte 1.3.4. Reconoce las técnicas de respiración y relajación para hacer frente a situaciones estresantes. 1.3.5. Pone en práctica de manera autónoma técnicas de respiración y relajación ante las prácticas deportivas exigentes
1.4 Comenzar a adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2)	1.4.1 Adopta hábitos higiénicos cambiándose la ropa deportiva (camiseta) tras cada sesión

1.5 Empezar a adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)	1.5.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas que pueden suponer un elemento de riesgo y adopta las medidas de seguridad para la prevención de lesiones
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	1.6.1 Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)	1.7.1 Identifica los efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo adoptando actitudes críticas.
1.8 Desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	1.8.1. Usa herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	1.9.1. Utiliza diferentes formatos sacándoles el máximo partido 1.9.2. Selecciona la información a partir de fuentes adecuadas y fiables 1.9.3. Selecciona información de buena calidad adecuándose al tema pedido 1.9.4. Trabaja la información y la comunica sin copiarla literalmente, con coherencia y buena redacción.

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	2.1.1. Valora su implicación en el aprendizaje de los diferentes deportes 2.1.2. Valora el cumplimiento de las normas de juego por parte de los compañeros en el desarrollo de los diferentes deportes asumiendo para ello el rol de árbitro
2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	2.2.1 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 2.2.2 Pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas seleccionadas. 2.2.3 Adapta los fundamentos tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas propuestas.
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	2.3.1. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 2.3.2 Adapta los fundamentos técnicos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas propuestas.
2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades y valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)	2.4.1. Participa activamente en las diferentes situaciones motrices 2.4.2. Muestra actitud de esfuerzo y superación personal ya sea a nivel físico como teórico, realizando las propuestas motrices y las tareas conceptuales. 2.4.3. Entrega las tareas en los plazos establecidos. 2.4.4. Respeta las reglas basando sus acciones motrices en el juego limpio. 2.4.5. Muestra respeto a las indicaciones y correcciones del profesor o profesora durante el proceso de enseñanza. 2.4.6. Cuida el material común de la asignatura y trae el suyo propio siempre que le sea requerido.

3.1 Practicar y colaborar en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	3.1.1 Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos (enfrentamientos verbales, físicos, enfados...), tanto desde el papel de participante, como el de espectador. 3.1.2 Evita la competitividad desmedida en las prácticas de actividades motrices respetando el nivel de destreza de sus compañeros.
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con progresiva autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	3.2.1 Muestra disposición a la hora de la organización de actividades grupales: organización de la información, trabajo de la información, gestión del tiempo de práctica, producción del diseño final... 3.2.2 Asume su función y la toma de decisiones dentro del grupo 3.2.3 Fundamenta sus puntos de vista y aporta diferentes puntos de vista e ideas en los trabajos grupales. 3.2.4 Respeta las aportaciones de los compañeros y compañeras del grupo 3.2.5 Admite propuestas de cambio o mejora de las propias aportaciones
3.3 Relacionarse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	3.3.1 Cuida las relaciones sociales durante el desarrollo de las prácticas motrices favoreciendo el diálogo en la resolución de conflictos y el respeto a la diversidad. 3.3.2 Identifica las conductas contrarias a la convivencia y se posiciona contra ellas.

4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes y evolución. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4.1.1 Participa en diferentes modalidades relacionadas con la cultura con actitud de esfuerzo. 4.1.2 Valora las aportaciones (cultural y social) de todas las manifestaciones de la cultura motriz.
4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4.2.1 Cuida las relaciones sociales evitando comportamientos sexistas y la reproducción de estereotipos de género. 4.2.2 Identifica las actitudes comprometidas acerca los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas en los diferentes contextos y se posiciona contra ellas.
4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	4.3.1 Identifica las características propias de las diferentes actividades artístico-expresivas 4.3.2 Diseña composiciones artístico-expresivas utilizando el cuerpo y el movimiento, a través de técnicas expresivas específicas. 4.3.3 Practica y representa los montajes finales
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación de los espacios en los que se desarrollen. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	5.1.1 Pone en práctica técnicas de progresión en entornos naturales adaptando los fundamentos técnicos de las diferentes actividades en el medio natural. 5.1.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas
5.2 Organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4, CE1, CE3)	5.2.1 Organiza actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano 5.2.2 Identifica las características de las actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano que pueden suponer un elemento de riesgo.

Mapas de Relaciones Criteriales 3º ESO			Competencia en Comunicación Lingüística					Competencia Plurilingüe			Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería					Competencia Digital					Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender					Competencia Ciudadana				Competencia Emprendedora			Competencia en Conciencia y Expresión Culturales				
			CCL 1	CCL 2	CCL 3	CCL 4	CCL 5	CP 1	CP 2	CP 3	STEM 1	STEM 2	STEM 3	STEM 4	STEM 5	CD 1	CD 2	CD 3	CD 4	CD 5	CPSAA 1	CPSAA 2	CPSAA 3	CPSAA 4	CPSAA 5	CC 1	CC 2	CC 3	CC 4	CE 1	CE 2	CE 3	CCEC 1	CCEC 2	CCEC 3	CCEC 4	
Educación Física	Comp. Esp. 1	Criterio Evaluación 1.1								1				1									1														
		Criterio Evaluación 1.2								1				1																							
		Criterio Evaluación 1.3									1										1		1														
		Criterio Evaluación 1.4												1							1																
		Criterio Evaluación 1.5												1							1																
		Criterio Evaluación 1.6		1								1										1															
		Criterio Evaluación 1.7			1							1			1							1															
		Criterio Evaluación 1.8														1		1																			
		Criterio Evaluación 1.9		1	1											1		1						1													
	Comp. Esp. 2	Criterio Evaluación 2.1									1		1										1	1					1	1							
		Criterio Evaluación 2.2									1		1										1	1						1							
		Criterio Evaluación 2.3									1													1					1	1							

[illegible]

7.2.- Contenidos de Educación Física de 3º ESO

A. Vida activa y saludable.

- A1-** Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación del entrenamiento. Alimentación saludable. Balance energético y actividad física. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- A2-** Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte.
- A3-** Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Práctica de técnicas de respiración y relajación. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- B1-** Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- B2-** Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido.
- B3-** Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física
- B4-** Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
- B5-** Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- B6-** Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- B7-** Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- C1-** Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o

resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.

- 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 para resolverla adecuadamente.
- C3-** Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.
- C4-** Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: identificación y corrección de errores comunes.
- C5-** Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.
- C6-** Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- D1-** Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- D2-** Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- D3-** Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo.
- D4-** Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- E1-** Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- E2-** Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- E3-** Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- E4-** Deporte y perspectiva de género: Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- F1-** Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- F2-** La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- F3-** Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (*crossfit*, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares).
- F4-** Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- F5-** Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- F6-** Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- F7-** Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

7.3.- Unidades de trabajo para 3º ESO

	Unidad de trabajo	Nº de sesiones
Primer trimestre	1. Presentación y evaluación inicial	1
	2. Cualidades físicas básicas: Velocidad aplicada al Atletismo	8
	3. Test de Condición Física	3
	4. Calentamiento específico.	2
	5. Deporte colectivo: Baloncesto II	8
Segundo trimestre	6. Deporte alternativo: Kimball	6
	7. Deporte individual: Badminton III	8
	8. Expresión corporal: Ritmo	5
Tercer trimestre	9. Habilidades gimnásticas: aplicación a recorridos	8
	10. Deportes alternativos: Ultimate	7
	11. Actividades en el Medio Natural	2
	12. Test de condición física	2

La temporalización de las sesiones en nuestro centro está condicionada por las instalaciones que contamos y la coincidencia en la misma banda horario de varios grupos. No obstante, al ser una evaluación continua no interfiere en la evaluación de los criterios y competencias al final del curso.

7.4.- Relación de las unidades con los contenidos y con los criterios de evaluación y/o indicadores de logro

Unidades de trabajo	Contenidos	C.E. e Indicadores de Logro
1 . Presentación Evaluación inicial	VAS: A1 A2 A3 OGAF: B3	1.1.1-1.1.2-
2. Acondicionamiento Físico general: velocidad aplicada al atletismo	VAS: A1 OGAF: B1- B5- B7 AEISSM: D1	1.1.1 – 1.1.2 – 1.1.3 – 1.4.1 – 1.6.1 1.7.1 – 1.7.2 – 1.8.1 - 1.9.1 2.1.1 5.1.1 – 5.1.2
3. Test de aptitud Física	VAS: A1 OGAF: B5	1.1.2-2.4.1
4.Calentamiento específico. Activación y Vuelta a la calma	VAS: A1- A3 OGAF: B3- B4- B6 AEISSM: D2	1.2.1 - 1.2.2 -1.3.2 1.4.1 1.5.1 1.9.2
5. Deporte colectivo: Baloncesto II	VAS: A1 OGAF: B1- B5- B7- RPSM: C3 AEISSM: D1	1.1.1 – 1.1.2 – 1.1.3 – 1.2.2-1.3.1-1.4.1 – 1.6.1 1.7.1 – 1.7.2 – 1.8.1 - 1.9.1-1.9.2 2.1.1 5.1.1 – 5.1.2
6. Deporte Individual y parejas: Bádminton	VAS: A2 OGAF: B2 – B6 RPSM: C1 – C2- C4 AEISSM: D3 – D4 MCM: E1	1.5.2 – 1.9.2 2.1.2 – 2.2.1 – 2.2.2 – 2.4.1 3.1.1 – 3.1.2 – 3.3.1 4.1.1
7. Expresión corporal con base rítmica: Aeróbic, step	OGAF: B4 RPSM: C1- C5 AEISSM: D1- MCM: E2- E3- E4	1.7.2 2.1.2 – 2.3.1 3.2.1 – 3.3.2 4.2.1 – 4.3.1 – 4.3.2
8.Deporte alternativo: Kimball	OGAF: B2 – B6 RPSM: C1 –C4- C5 AEISSM: D3 MCM: E1	1.2.1-1.5.2-1.7.2- 2.1.1 – 2.1.2 – 2.2.1-2.2.2-2.3.1 3.2.1 – 3.3.1

9. Deporte alternativo: Ultimate	OGAF: B2 – B6 RPSM: C1 –C4- C5 AEISSM: D3 MCM: E1	1.2.1-1.5.2-1.7.2- 2.1.1 – 2.1.2 – 2.2.1-2.2.2-2.3.1 3.2.1 – 3.3.1
10. Habilidades gimnásticas: parkour	OGAF: B2 – B6 RPSM: C1 –C4- C5 AEISSM: D3 MCM: E1	4.3.2-4.3.3 3.2.1-3.2.2-3.2.3-3.2.4-3.2.5
11. Valoración Final Test de aptitud Física	VAS OGAF RPSM AEISSM MCM IES	1.1.1 – 1.1.3 – 1.4.1 – 1.6.1-1.8.1 2.1.1 -2.4.1 3.1.1 - 3.2.1 – 3.3.1 4.1.1 – 4.3.2 5.1.1 – 5.2.1

8.- Programación de Educación Física 4º ESO

8.1.-Criterios de evaluación e indicadores de logro

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO
1.1 Planificar y autorregular la actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	1.1.1 Autorregula proyectos motores relacionados con el desarrollo de las capacidades físicas básicas 1.1.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 1.1.3. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, específicos a la actividad realizada posteriormente y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	1.2.1. Prepara y realiza calentamientos de sesión de forma autónoma y habitual. 1.2.2. Dirige de forma autónoma el calentamiento general y específico
1.3 Incorporar en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	1.3.1. Clasifica los alimentos determinando cuáles son saludables o nocivos 1.3.2. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física 1.3.3. Conoce los efectos de la suplementación y dopaje en el deporte 1.3.4. Reconoce las técnicas de respiración y relajación para hacer frente a situaciones estresantes. 1.3.5. Pone en práctica de manera autónoma técnicas de respiración y relajación ante las prácticas deportivas exigentes
1.4 Adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2)	1.4.1 Adopta hábitos higiénicos cambiándose la ropa deportiva (camiseta) tras cada sesión 1.4.2 Realiza ejercicios de vuelta a la calma de forma autónoma y responsable
1.5 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)	1.5.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas que pueden suponer un elemento de riesgo y adopta las medidas de seguridad para la prevención de lesiones
1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	1.6.1 Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 1.6.2 Conoce y sabe aplicar las técnicas de soporte vital básico

1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)	1.7.1 Identifica los efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo adoptando actitudes críticas.
1.8 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	1.8.1. Usa herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando y seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	1.9.1. Utiliza diferentes formatos sacándoles el máximo partido 1.9.2. Selecciona la información a partir de fuentes adecuadas y fiables 1.9.3. Selecciona información de buena calidad adecuándose al tema pedido 1.9.4. Trabaja la información y la comunica sin copiarla literalmente, con coherencia y buena redacción.
2.1 Desarrollar de manera autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada e inclusiva, utilizando estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	2.1.1. Valora su implicación en el aprendizaje de los diferentes deportes 2.1.2. Valora el cumplimiento de las normas de juego por parte de los compañeros en el desarrollo de los diferentes deportes asumiendo para ello el rol de árbitro
2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	2.2.1 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 2.2.2 Pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas seleccionadas. 2.2.3 Adapta los fundamentos tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas propuestas.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía y teniendo en cuenta la influencia en otros posibles participantes. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	2.3.1. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 2.3.2 Adapta los fundamentos técnicos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas propuestas. 2.3.3 Analiza la participación muscular en diversas acciones motrices
2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando una progresiva autoestima y valorando todas sus actuaciones durante la ejecución de las tareas motrices. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)	2.4.1. Participa activamente en las diferentes situaciones motrices 2.4.2. Muestra actitud de esfuerzo y superación personal ya sea a nivel físico como teórico, realizando las propuestas motrices y las tareas conceptuales. 2.4.3. Entrega las tareas en los plazos establecidos. 2.4.4. Respeta las reglas basando sus acciones motrices en el juego limpio. 2.4.5. Muestra respeto a las indicaciones y correcciones del profesor o profesora durante el proceso de enseñanza. 2.4.6. Cuida el material común de la asignatura y trae el suyo propio siempre que le sea requerido.
3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	3.1.1 Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos (enfrentamientos verbales, físicos, enfados...), tanto desde el papel de participante, como el de espectador. 3.1.2 Evita la competitividad desmedida en las prácticas de actividades motrices respetando el nivel de destreza de sus compañeros.

3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	3.2.1 Muestra disposición a la hora de la organización de actividades grupales: organización de la información, trabajo de la información, gestión del tiempo de práctica, producción del diseño final... 3.2.2 Asume su función y la toma de decisiones dentro del grupo 3.2.3 Fundamenta sus puntos de vista y aporta diferentes puntos de vista e ideas en los trabajos grupales. 3.2.4 Respeta las aportaciones de los compañeros y compañeras del grupo 3.2.5 Admite propuestas de cambio o mejora de las propias aportaciones
3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	3.3.1 Cuida las relaciones sociales durante el desarrollo de las prácticas motrices favoreciendo el diálogo en la resolución de conflictos y el respeto a la diversidad. 3.3.2 Identifica las conductas contrarias a la convivencia y se posiciona contra ellas.
4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4.1.1 Participa en diferentes modalidades relacionadas con la cultura con actitud de esfuerzo. 4.1.2 Valora las aportaciones (cultural y social) de todas las manifestaciones de la cultura motriz.

4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4.2.1 Cuida las relaciones sociales evitando comportamientos sexistas y la reproducción de estereotipos de género. 4.2.2 Identifica las actitudes comprometidas acerca los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas en los diferentes contextos y se posiciona contra ellas.
4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	4.3.1 Identifica las características propias de las diferentes actividades artístico-expresivas 4.3.2 Diseña composiciones artístico-expresivas utilizando el cuerpo y el movimiento, a través de técnicas expresivas específicas. 4.3.3 Practica y representa los montajes finales
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	5.1.1 Pone en práctica técnicas de progresión en entornos naturales adaptando los fundamentos técnicos de las diferentes actividades en el medio natural. 5.1.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas 5.1.3 Conoce técnicas básicas de Orientación en el Medio Natural
5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4, CE1, CE3)	5.2.1 Organiza actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano 5.2.2 Identifica las características de las actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano que pueden suponer un elemento de riesgo.

Mapas de Relaciones Criteriales			Competencia en Comunicación Lingüística					Competencia Plurilingüe			Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería					Competencia Digital					Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender					Competencia Ciudadana				Competencia Emprendedora			Competencia en Conciencia y Expresión Culturales			
			CCL 1	CCL 2	CCL 3	CCL 4	CCL 5	CP 1	CP 2	CP 3	STEM 1	STEM 2	STEM 3	STEM 4	STEM 5	CD 1	CD 2	CD 3	CD 4	CD 5	CPSAA 1	CPSAA 2	CPSAA 3	CPSAA 4	CPSAA 5	CC 1	CC 2	CC 3	CC 4	CE 1	CE 2	CE 3	CCEC 1	CCEC 2	CCEC 3	CCEC 4
4º ESO																																				
Educación Física	Comp. Esp. 1	Criterio Evaluación 1.1									1				1								1													
		Criterio Evaluación 1.2									1				1																					
		Criterio Evaluación 1.3										1										1		1												
		Criterio Evaluación 1.4													1							1														
		Criterio Evaluación 1.5													1							1														
		Criterio Evaluación 1.6		1								1																								
		Criterio Evaluación 1.7			1							1			1							1		1												
		Criterio Evaluación 1.8															1		1																	
		Criterio Evaluación 1.9		1	1											1		1						1												
	Comp. Esp. 2	Criterio Evaluación 2.1									1		1										1	1						1	1					
		Criterio Evaluación 2.2									1		1										1	1						1						
		Criterio Evaluación 2.3									1													1						1	1					
		Criterio Evaluación 2.4																			1			1					1	1						
	Comp. Esp. 3	Criterio Evaluación 3.1	1																		1		1			1	1	1								
		Criterio Evaluación 3.2	1				1														1		1		1									1		
		Criterio Evaluación 3.3	1				1		1												1		1			1	1	1						1		
	Comp. Esp. 4	Criterio Evaluación 4.1																									1	1						1		1
		Criterio Evaluación 4.2																					1				1	1					1		1	
		Criterio Evaluación 4.3	1																				1					1					1	1	1	
	Comp. Esp. 5	Criterio Evaluación 5.1										1			1													1	1		1					
Criterio Evaluación 5.2													1														1	1		1						

8.2.- Contenidos de Educación Física de 4º ESO

A. Vida activa y saludable

A1-Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento, zona de actividad. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Balance energético y actividad física. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Reconocimiento y corrección de posturas incorrectas en otros. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

A2-Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.

A3-Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Práctica de técnicas de respiración y relajación. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

B1-Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.

B2-Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido.

B3-Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física y reflexión crítica sobre su importancia.

B4-Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.

B5-Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.

B6-Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

B7-Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

C1-Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de

persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.

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 para resolverla adecuadamente.

C3-Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

C4-Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

C5-Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.

C6-Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

D1-Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

D2-Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

D3-Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo.

D4-Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

E1-Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.

E2-Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

E3-Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

E4-Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica

E5-Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

F1-Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.

F2-La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

F3-Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (*crossfit*, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares).

F4-Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.

F5-Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

F6-Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

F7-Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

8.3.- Unidades de trabajo para 4º ESO

	Unidad de trabajo	Número de sesiones
Primer Trimestre	1. Presentación y evaluación inicial	1
	2. Cualidades físicas básicas: Resistencia, sistemas de entrenamiento	8
	3. Test de Condición Física	3
	4. Calentamiento específico. Vuelta a la calma	2
	5. Deporte colectivo: Voleibol II	8
Segundo Trimestre	6. Expresión corporal: Ritmo y coreografías	6
	7. Deporte individual: Badminton III Individual y dobles. Reglamento	8
	8. Primeros auxilios	5
Tercer Trimestre	9. Coordinación óculo-pédica a través del Fútbol	6
	10. Espacios Digitales	2
	11. Actividades en el Medio Natural: Orientación	6
	12. ¿En qué estado de forma me encuentro?	4

La temporalización de las sesiones en nuestro centro está condicionada por las instalaciones que contamos y la coincidencia en la misma banda horario de varios grupos. No obstante, al ser una evaluación continua no interfiere en la evaluación de los criterios y competencias al final del curso.

8.4.- Relación de las unidades con los contenidos y con los criterios de evaluación y/o indicadores de logro

Unidades de trabajo	Contenidos	C.E. e Indicadores de Logro
1. Presentación y evaluación inicial	VAS: A1 A2 A3 OGAF: B3	1.1.1-1.1.2-
2. Cualidades físicas básicas: Resistencia, Fuerza, sistemas de entrenamiento	VAS: A1 OGAF: B1- B5- B7 AEISSM: D1	1.1.1 – 1.1.2 – 1.1.3 – 1.4.1 – 1.6.1 1.7.1 – 1.7.2 – 1.8.1 - 1.9.1 2.1.1-2.2.3 5.1.1 – 5.1.2
3. Test de Condición Física	VAS: A1 OGAF: B5	1.1.2-2.4.1
4. Calentamiento específico. Vuelta a la calma	VAS: A1- A3 OGAF: B3- B4- B6 AEISSM: D2	1.2.1 - 1.2.2 -1.3.2 1.4.1 -1.4.2 1.5.1 1.9.2
5. Deporte colectivo: Voleibol II	VAS: A1 OGAF: B1- B5 RPSM: C3 AEISSM: D1	1.2.1-1.2.2 -1.4.1. 1.4.2 1.7.1 – 1.8.1 - 1.9.1-1.9.2 2.1.1
6. Expresión corporal: Realización de coreografía grupal	OGAF: B4 RPSM: C1- C5 AEISSM: D1- MCM: E2- E3- E4	3.2.1 – 3.3.2 4.2.1 – 4.3.1 – 4.3.2- 4.3.3
7. Deporte individual: Badminton III Individual y dobles. Reglamento	VAS: A2 OGAF: B2 – B6 RPSM: C1 – C2- C4 AEISSM: D3 – D4 MCM: E1	1.5.1 2.1.2 – 2.2.1 – 2.2.2 –2.2.3 - 2.4.1 3.1.1 – 3.1.2 4.1.1
8. Primeros auxilios	OGAF: B7	1.6.1 – 1.6.2

9. Coordinación óculo-pédica a través del Fútbol	VAS: A1 OGAF: B1- B5 RPSM: C3 AEISSM: D1	1.2.1-1.2.2 -1.4.1. 1.4.2 1.7.1 – 1.8.1 - 1.9.1-1.9.2 2.1.1
10. Espacios Digitales	OGAF: B5	1.9
11. Actividades en el Medio Natural: Orientación	OGAF: B5	1.6 1.7 5.1 5.1.1-5.1.2-5.1.3 5.2 5.2.1 1.9
13. Deportes de Adversario: Tenis de Mesa II	VAS: A2 OGAF: B2 – B6 RPSM: C1-C2- C4 AEISSM: D3 – D4 MCM: E1	1.5.1 2.1.2 – 2.2.1 – 2.2.2 –2.2.3 - 2.4.1 3.1.1 – 3.1.2 4.1.1
11. Valoración Final Test de aptitud Física	VAS OGAF RPSM AISSM MCM IES	1.1.1 – 1.1.3 – 1.4.1 – 1.6.1-1.8.1 2.1.1 -2.4.1 3.1.1 - 3.2.1 – 3.3.1 4.1.1 – 4.3.2 5.1.1 – 5.2.1

9.- CONTENIDOS TRANSVERSALES

Tal y como se determina en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto de currículo, en todas las materias se **trabajarán** los contenidos transversales expuestos en el artículo 6 del RD 217/2022:

- La comprensión lectora.
- La expresión oral y escrita.
- La comunicación audiovisual.
- La competencia digital.
- El emprendimiento social y empresarial.
- El fomento del espíritu crítico y científico.
- La educación emocional y en valores.
- La igualdad de género.
- La creatividad.

Además, el artículo 10 del Decreto dice que en todas las materias se **trabajarán**:

- Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.
- Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

Y se fomentarán: La educación para la salud. La formación estética. La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

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. Asimismo, garantizarán la transmisión al alumnado de los valores y las oportunidades de la Comunidad de Castilla y León, como una opción favorable para su desarrollo personal y profesional.

Contenidos transversales	Tareas asociadas
Comprensión lectora	- Identificar ideas principales de Lecturas de textos y Lectura de apuntes. Se planteará una lectura relacionada con los contenidos, revistas divulgativas y textos donde los alumnos realizarán una reflexión sobre los mismos, además de realizar un glosario con palabras con las que no están familiarizados.
Expresión Oral y escrita	Siempre en clase práctica: - mediante breves explicaciones relacionadas con las tareas a realizar - de forma puntual, exposiciones de trabajos con o sin apoyo en texto.

	- de forma puntual, entrega por escrito de tareas de aprendizaje relacionadas con lecturas realizadas o con contenidos de la materia concretos.
Comunicación audiovisual	- El uso de herramientas digitales como apoyo a los contenidos teórico-prácticos, demostraciones técnicas y reproducciones de medios audiovisuales.
Competencia digital	- Utilización de herramientas digitales adecuadas a las tareas en las que los alumnos tienen que crear conocimientos. En todas las evaluaciones. - Utilización de Moodle y correo educacyl para comunicar y compartir contenidos y tareas solicitadas. En todas las evaluaciones.
El emprendimiento social y empresarial	- Tareas en las que se pide analizar impacto ambiental de ciertas actividades físicas, proponiendo ideas o soluciones éticas. - En trabajos o proyectos grupales, propone ideas y toma decisiones para llegar a buenos resultados.
El fomento del espíritu crítico y científico	- A través de lecturas sobre temas relacionados con la actualidad y la actividad física, se propiciarán análisis de la información, desarrollo de opiniones propias respetuosas de las demás mediante debates breves.
La educación emocional y en valores	- Actividades de Expresión corporal - Actividades de autocontrol y relajación - Actividades para gestionar emociones y trabajar la inteligencia emocional
La igualdad de género.	- Tareas por determinar en fechas clave: 25N, 8M - Siempre, como principio que rige nuestra actuación en clase: identificando estereotipos propios de la EF y el deporte y haciendo planteamientos coeducativos y de igualdad de oportunidades en el desarrollo de capacidades y de currículo equilibrado con deportes mixtos o coeducativos. - Lenguaje utilizado no sexista, presentación de modelos profesionales femeninos. - Organización de espacio, grupos de trabajo y utilización de material.
La creatividad	- Proyectos de creación asociados a diferentes unidades de trabajo según curso de la etapa.
TICS, uso responsable	- Vale lo expuesto para el contenido Competencia Digital, también desarrollado en el anexo de utilización de TICS.
Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad	- Actividades al inicio de curso para identificar las normas generales a respetar en el lugar de trabajo: puntualidad, pabellón limpio, uso de teléfonos, normas de convivencia en el centro. - Actividades al inicio de cada unidad para identificar las reglas a respetar en dicha unidad de trabajo. - Solución dialogada de conflictos - Trabajo en equipos con compañeros diferentes

10.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA

10.1.- Principios metodológicos

Haremos referencia para elaborar este punto de la PD al artículo 13 del Decreto 39, que a su vez cita las **Orientaciones metodológicas** que se concretan para la materia Educación Física a partir de los principios metodológicos de la etapa establecidos en el anexo II.A.

Se partirá de los centros de interés del alumnado, para que construyan su conocimiento con autonomía, creatividad, desde sus propios aprendizajes y experiencias. *“La práctica docente garantizará la personalización del aprendizaje, la igualdad de oportunidades y la inclusión educativa a través de la puesta en práctica de los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA).”* Teniendo en cuenta las características particulares donde tenga lugar cada proceso de aprendizaje, se deberá otorgar progresivamente al alumnado un papel activo, participativo y reflexivo que le permita crear y comunicar su propio conocimiento en el ámbito de la materia.

En cuanto al desarrollo de las competencias clave, el alumnado será competente en la medida en que sea capaz de seleccionar y movilizar, entre los aprendizajes adquiridos, aquellos que le permitan dar respuestas apropiadas en situaciones diversas. Por ese motivo, se hace necesario que se planteen en el aula estrategias metodológicas que, tomando como punto de partida tanto el nivel competencia inicial del alumnado como su la realidad y contemplando una amplia diversidad de contextos de aprendizaje, aseguren que serán capaces de transferir los aprendizajes a contextos diferentes, a lo largo del tiempo, para resolver problemas en entornos reales. Entre los fundamentos teóricos del modelo de educación por competencias desarrollados durante las últimas décadas por **DeSeCo** (el proyecto de estudio encargado por la OCDE, que se encuentra en el origen de todas las Recomendaciones de la Unión Europea en torno a la formulación del modelo de educación por competencias), destaca que las competencias clave se asientan sobre tres pilares:

- la actuación autónoma (en situaciones personales y sociales, simples y complejas)
- la interacción con grupos heterogéneos (para relacionarse, cooperar y resolver situaciones)
- y el uso interactivo de herramientas (desde el lenguaje hablado y escrito y otros lenguajes formales hasta las más variadas tecnologías de la información y de la comunicación).

“Algunas de las metodologías activas que en Educación Física ayudarán a diseñar situaciones de aprendizaje adecuadas son los centros de interés, el aprendizaje basado en problemas y el trabajo por proyectos entre otros, teniendo en cuenta la diversidad de ritmos de aprendizaje que nos encontraremos en el aula. El alumnado en esta materia deberá irse familiarizando con técnicas variadas como la expositiva, la demostración, la investigación, diálogo, la discusión y debate, el descubrimiento, el estudio dirigido, la representación de roles, la experimentación, la colaboración y cooperación, entre otras. Además, no conviene olvidar que en Educación Física el trabajo en equipo es fundamental para adquirir las competencias clave recogidas en el Perfil de salida de la enseñanza básica”.

10.2.- Métodos pedagógicos: estilos, estrategias y técnicas de enseñanza

Siguiendo las orientaciones del anexo IIA, haremos referencia al papel del profesor en el proceso de enseñanza y concretaremos los **estilos** propios de la materia.

Los principios metodológicos citados reservan para el alumnado un desempeño activo y participativo que potencie la capacidad reflexiva y de aprender por sí mismos y la capacidad de búsqueda selectiva y el tratamiento de la información a través de diferentes soportes, de forma que sean capaces de crear, organizar y comunicar su propio conocimiento.

Como complemento, el docente desempeñará la función de mediador o facilitador, acompañante o guía del alumno, en especial a través del diseño de situaciones de aprendizaje en las que se propondrán tareas que permitan al alumnado resolver problemas aplicando los conocimientos o saberes de manera interdisciplinar.

De esa manera se potenciará la autonomía progresiva de los alumnos en el desarrollo de su aprendizaje.

Así mismo, el papel del docente será determinante a la hora de presentar los contenidos con una estructuración clara en sus relaciones, de diseñar secuencias de aprendizaje integradas que planteen la interrelación entre distintos saberes de una materia o de diferentes materias y de planificar tareas y actividades que estimulen el interés y el hábito de la expresión oral y la comunicación.

También será el mediador que facilite la comunicación entre todos los integrantes de la comunidad educativa tanto para el desarrollo de actividades interdisciplinares como en la incorporación de la transversalidad temática requerida por normativa en el aprendizaje competencial.

Para abordar estos objetivos y enfoque del aprendizaje es imprescindible el trabajo en equipo del profesorado, ya que esta metodología conlleva necesariamente la coordinación de todos los miembros del equipo docente de cada grupo, que, a través de la reflexión común y compartida, deben diseñar, planificar y aplicar con eficacia las propuestas metodológicas con criterios comunes y consensuados.

En el aprendizaje específico de la materia, el papel de profesor y alumno viene determinado por el empleo de estilos variados. Se utilizará la **asignación de tareas**, donde el profesor propondrá tareas y los alumnos las realizarán de forma individual o por pequeños grupos estables. En este caso son los alumnos quienes fijarán su propio ritmo de ejecución. En este tipo de habilidades se utilizará también los **grupos de Nivel** para atender así a los diferentes niveles de ejecución que pueden existir dentro del grupo. Cuando se utilice este sistema, se dividirá el grupo en dos o tres subgrupos de niveles homogéneos y se asignará a cada uno de ellos una tarea o grupo de tareas más adecuadas a sus características.

En el aprendizaje de la táctica de los diferentes deportes se utilizará el **descubrimiento guiado**, para que sean los alumnos quienes den soluciones a situaciones de juego real a través de elementos de técnica individual.

En las actividades deportivas y de expresión se utilizará la **resolución de problemas**, ya que serán los propios alumnos quienes, a partir de unos elementos técnicos, elaboren una secuencia encadenada expresiva final.

En las unidades de habilidades de gimnasia se utilizará la **enseñanza recíproca**, de manera que se asignarán tareas y serán ejecutadas por parejas de tal forma que mientras uno ejecuta el otro observa y corrige errores a partir de las premisas dadas por el profesor.

10.3. Otros Estilos de Enseñanza:

➤ Los Juegos Modificados

Estos juegos se encuentran en la encrucijada del juego libre y el juego deportivo estándar o deporte. Por una parte, el juego modificado, aunque posee unas pruebas de inicio, ofrece un gran margen de cambio y modificación sobre la marcha, así como la posibilidad de revivir e incluso construir y crear juegos nuevos. Por otra parte mantendrá en esencia la naturaleza problemática y contextual del juego deportivo estándar (por lo tanto, también su táctica). Ahora bien, no pertenecerá a ninguna institución deportiva ni estará sujeto a la formalización y estandarización del juego deportivo de los adultos. Se utilizará este estilo a la hora de aprender algunos deportes colectivos y alternativos.

➤ Aprendizaje Cooperativo

Se basa en una metodología educativa en la que los alumnos y alumnas trabajan en grupos, generalmente reducidos y heterogéneos, para mejorar su propio aprendizaje y el de los demás. A diferencia del trabajo en grupo, el aprendizaje cooperativo implica la presencia de una serie de componentes esenciales o condiciones mediadoras que evitan algunas de las conductas negativas del trabajo grupal (diluir responsabilidad, reparto desigual del trabajo...).

Se utilizará en las ocasiones en las que busquemos que nuestros alumnos logren un conjunto de objetivos de aprendizaje específicos de un área determinada, tengan a sus compañeros como referente de su aprendizaje, se ayuden mutuamente para buscar múltiples soluciones a los problemas que se les planteen, sean capaces de trabajar en grupo, distribuyendo roles, tareas y responsabilidades, desarrollen habilidades sociales y regulen sus conflictos de forma constructiva y desarrollen aspectos afectivos hacia sus compañeros, actitudes democráticas y motivación hacia el aprendizaje.

Se utilizarán en aquellas Unidades Didácticas que sean más teóricas como es el caso de los Primeros Auxilios, Hábitos saludables, Nutrición....

➤ Estilo actitudinal

Con este estilo se trabajan las capacidades concediendo gran importancia al trabajo en grupo donde lo motivador no sea lo único importante, donde la educación está por encima de la instrucción, buscando por tanto un trabajo sin exclusión por características individuales, sociales...donde ser el mejor no implica que los demás sean los peores.

Lo que hace es que los alumnos trabajen sin la necesidad de que el único objetivo sea ser mejor que el compañero.

Este estilo se basa en tres aspectos claves:

- La organización secuencial de las actitudes
- Actividades corporales intermedias.

- Montajes finales.

Debemos tener en cuenta que estas opciones metodológicas propias o método propio debe poseer una perspectiva globalizadora, ajustarse a las características y necesidades del alumnado partiendo de su experiencia docente previa, y que facilitará la atención a la diversidad del alumnado. Se hará uso de este estilo en las Unidades Didácticas relacionadas con los temas de Condición Física, Expresión corporal...

En cuanto a las **estrategias y técnicas** metodológicas, hacemos referencia a las indicaciones orientativas que se dan en el mencionado anexo del Decreto 39.

En la selección de metodologías adecuadas al estilo de enseñanza primarán, como consecuencia:

- los principios de individualización del aprendizaje,
- de progresiva promoción de la autonomía del alumno
- de aprovechamiento del trabajo en equipo.

Se tendrán en cuenta Principios que respeten aspectos ya descritos:

- Los ritmos individuales de aprendizaje del alumnado: por medio del diseño de situaciones de aprendizaje, en cuya selección y planificación se considerará la importancia que deben tener procedimientos como el trabajo por proyectos, los centros de interés, el estudio de casos o el aprendizaje basado en problemas o retos, que son excelentes vías para potenciar la adquisición de las competencias clave por parte del alumnado. Dicho diseño tendrá en cuenta que en su desarrollo puedan adaptarse, además de a los distintos ritmos de aprendizaje del alumnado, a las posibles necesidades educativas especiales, altas capacidades intelectuales, casos de integración tardía o dificultades específicas de aprendizaje.
- El trabajo autónomo del alumnado y el trabajo en equipo se aúnan en el uso de las metodologías activas, con las que el alumnado se familiarizará, monitorizado por su profesor, con técnicas variadas, como la expositiva, la argumentación, el estudio biográfico, el diálogo, la discusión o el debate, el seminario, el estudio de casos, la resolución de problemas, la demostración, la experimentación, la investigación, la interacción o el descubrimiento para realizar las tareas encomendadas de manera creativa y colaborativa. Ambos elementos, la autonomía del alumno y el trabajo en equipo, constituyen constantes que marcarán la gradación en el proceso de adquisición de las competencias clave previstas en el Perfil de salida de la enseñanza básica. Además, ambos deben promover la reflexión sobre el aprendizaje, que de este modo se hará visible por medio de la metacognición a través de diferentes técnicas y procedimientos.

10.3.-Tipos de agrupamientos y organización de tiempos y espacios

Siguiendo las orientaciones dadas en el Decreto 39, se buscará crear la conciencia de grupo-clase, un ambiente agradable, acogedor, creativo, lúdico, que ofrezca múltiples situaciones de comunicación, relación y disfrute, para lo que se llevarán a cabo **diferentes agrupamientos**: gran grupo, pequeño grupo, parejas o de forma individual.

Como los objetivos que buscamos son diversos, bajo esta premisa variaremos la forma en que se agruparán los alumnos: por ejemplo, si buscamos autonomía el trabajo

será de forma **individual**; si buscamos la cooperación y el diálogo, se agruparán en **pareja**; y en pequeño o gran **grupo** si buscamos la capacidad de relación e integración social.

Cuando realicemos grupos, también debemos variar entre **grupos heterogéneos** y **grupos homogéneos** que se mantendrán en cada sesión. Los primeros serán usados para lograr que los alumnos de mayor nivel sirvan de estímulo a los de nivel inferior, y de motivación a los alumnos de mayor nivel; para plantear situaciones de microenseñanza; para desarrollar determinados contenidos actitudinales (Integración); o para trabajar los deportes reglados y competitivos de forma cooperativa (competiciones por grupos heterogéneos donde lo que cuenta es la suma global de resultados).

Por su parte, los grupos homogéneos los utilizaremos para la realización de pequeñas adaptaciones curriculares y para plantear situaciones competitivas más igualadas en cada uno de los deportes trabajados, ya que no descartamos el valor educativo de la competición.

Se utilizarán diferentes **espacios**, cubiertos o al aire libre, a fin de dar respuesta a las necesidades de todo el alumnado y en función de la actividad concreta a realizar en cada momento.

Es importante señalar que en nuestro centro contamos con solo dos espacios, polideportivo y gimnasio. Además de la coincidencia de más de dos grupos en la misma banda horaria, añadimos que en nuestro centro se cursan estudios de Grado Medio y Grado Superior por lo que los espacios son insuficientes para responder a nuestras necesidades. La única solución que damos a este problema es que nuestra programación sea abierta en cuanto a la temporalización de las Unidades Didácticas y así poder organizar el uso de los espacios.

La distribución de los **tiempos** de actividad se hará respetando el ritmo de aprendizaje y desarrollo individual del alumnado, así como el desarrollo competencial del aprendizaje. Al comienzo de la clase se podrían plantear, si fuese necesario, los aspectos teóricos y conceptuales que serán la base para el desarrollo de las tareas y actividades por parte del alumnado que el docente haya planificado, pudiendo dedicar la última parte de la lección a la puesta en común de las conclusiones que se deriven de la tarea realizada en el aula.

11.- CONCRECIÓN DE 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.

Planteamos la puesta en práctica de las siguientes situaciones de aprendizaje:

1.-Jornadas de Atletismo en Instalaciones Municipales, actividad que se organiza conjuntamente los alumnos de 1º de ESO con los alumnos que cursan 1º de Ciclo Formativo de Grado Superior.

2.-Jornada de Orientación márgenes del Río Duero. Actividad realizada con los alumnos de 1º de ESO, 4º de ESO y GUM.

3.- Excursión Urbión. Actividad realizada con alumnos de 3º de ESO y alumnos de GUM y AFD.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR: JORNADA DE ATLETISMO. PISTAS DE ATLETISMO DE LOS PAJARITOS 2ºESO/1 SESIÓN

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Indicadores de Logro	Descriptores operativos	Objetivos de etapa
1,2,3	1.1	1.1.1 1.1.2 1.1.3	STEM1,STEM5,CPSAA4, STEM3,CPSAA5,CE1, CE3,CCL1, CPSAA1,CPSAA3, CC1,CC2,CC3	a, g, k
	2.1	2.11		
	3.1	3.1.1		
Contenido de la materia			Contenido de carácter transversal	
Vida activa y saludable (VAS)			✓ -Educación para la salud ✓ -Educación emocional y en valores ✓ -Igualdad de género ✓ -Educación para la convivencia escolar proactiva orientada al respeto de la diversidad ✓ -Competencia Digital	
Resolución de problemas en situaciones motrices (RPSM)				
Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices (AEISSM)				
Aprendizaje interdisciplinar:				
Es un proyecto que implica el trabajo con las TIC, recogida de datos, resultados, clasificaciones y al Departamento de Matemáticas.				

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR: JORNADA DE ORIENTACIÓN MÁRGENES DEL RÍO DUERO 1ºESO/4ºESO/1 SESIÓN

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Indicadores de Logro	Descriptores operativos	Objetivos de etapa
2, 5	2.4	2.4.1	CPSAA1, CE2, CE3, STEM3, STEM5, CC4, CE1, CE3	a, b, j, m, n
	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	
Organización y gestión de la actividad física (OGAF)				
Interacción eficiente y sostenible (IES)				
Aprendizaje interdisciplinar:				
Es un proyecto con clara implicación interdisciplinar entre departamentos. Departamento de Geografía, Matemáticas, Historia, Biología.				

**FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR: JORNADA DE SENDERISMO, SUBIDA AL
URBIÓN(1ER Trimestre) 3ºESO/1 SESIÓN**

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Indicadores de Logro	Descriptorios operativos	Objetivos de etapa
2, 5	2.4	2.4.1	CPSAA1,CPSAA5, CE2, CE3, STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3	a, b, j, m, n
	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	
Organización y gestión de la actividad física (OGAF)				
Interacción eficiente y sostenible (IES)				
Aprendizaje interdisciplinar:				
Es un proyecto con clara implicación interdisciplinar entre departamentos. Departamento de Geografía, Matemáticas, Historia, Biología.				

12.- MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR

12.1. Los recursos materiales

Los recursos y materiales que se pueden utilizar en Educación Física son amplios y variados, y estarán en función de las características individuales donde se desarrolle el proceso de aprendizaje, adquiriendo gran importancia la utilización de materiales específicos de la disciplina, tradicionales, alternativos, reciclados, contruidos y tecnológicos.

El departamento decidió, como viene siendo habitual, **no seguir libro de texto** alguno en esta materia. Los miembros del departamento proporcionan a los alumnos materiales impresos elaborados por ellos, tanto **apuntes** como **lecturas** o **guiones** que dirigen la realización de trabajos. Se suben al **aula virtual** utilizada, la plataforma Moodle.

Según anexo del decreto, los materiales didácticos deberían caracterizarse por su variedad, polivalencia y capacidad de motivación o estímulo, de manera que potencien la manipulación, la observación, la investigación y la elaboración creativa. Se hará uso, por tanto, de material, tanto tradicional como innovador, en diferentes soportes, tales como materiales

- *impresos (murales, libros, prensa, diccionarios...), apuntes propios*
- *audiovisuales, multimedia e*
- *informáticos,*

que aseguren la accesibilidad a la diversidad del mismo. Dada la sociedad tecnológica en la que se vive, será de especial importancia el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) tanto en lo que se refiere al equipamiento (ordenadores, tabletas, pizarra digital, panel interactivo, dispositivos personales, móviles inteligentes...) como a herramientas y programas (robots, realidad aumentada y apps de usos muy diferenciados). El profesorado, además, elaborará sus propios recursos de desarrollo curricular procurando integrar variedad de estos: analógicos, digitales, manipulativos, informativos, ilustrativos y tecnológicos con el fin de posibilitar el acceso al aprendizaje a todo el alumnado.

Se utilizarán los materiales necesarios según la unidad didáctica que se trabaje, supeditada en todo caso al material con que podemos contar en el departamento.

El Departamento realiza pedidos de material que faciliten y mejoren las posibilidades de trabajo, y apuesta por trabajar la asunción de cierto nivel de responsabilidad solicitando a los alumnos que, para el trabajo en ciertas U.D., **aporten su propio material**, y para el caso de otras, lo **autoconstruyan o fabriquen** con material reciclado, como es en el caso de la Unidad Didáctica de malabares.

El profesorado del departamento aporta sus propios **medios informáticos** para el desarrollo y evaluación de las unidades de aprendizaje (ordenador y Tablet), y contamos con la posibilidad de utilizar en clase este tipo de **medios audiovisuales y multimedia del centro**: principalmente ordenadores portátiles y táblets.

El profesorado del Departamento utiliza como herramienta la Aplicación Adittio. Cada profesor lo gestiona de forma particular pero que facilita todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y evaluación.

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.

- 12.2. 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.

13.- 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:

A) 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.

B) 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.

C) 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.

D) 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.

E) 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.

14.- 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.

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

ACTIVIDADES				
Fecha	Breve descripción	Grupos y alumnado implicado	Necesidades	Profesor/es responsables
1er trimestre	Nieve Andorra	2ºESO/1ºGUM	Bus/Alojamiento	Profesores Dpto EF y Ciclo
1er/2º trimestre (por determinar)	Ruta Senderismo (por determinar)	1ºESO/1ºGUM		Profesores Dpto EF y Ciclo
3er trimestre	Excursión Picos de Urbión	3ºESO/1ºGUM/ 1ºTSEAS	Bus	Profesores Dpto EF y Ciclo
3er trimestre	Ruta Senderismo Senda Jabalí	2ºESO/1ºGUM		Profesores Dpto EF y Ciclo
3er trimestre	Ruta Senderismo Sierra San Marcos	4ºESO/1ºGUM		Profesores Dpto EF y Ciclo
3er trimestre	Gimkana cultural por Soria	1ºBach/1ºGUM		Profesores Dpto EF y Ciclo

3er trimestre	Mutua Madrid Open tenis	1ºTSEAS		Profesores Dpto de Ciclo
1er trimestre	Visita campeonato Paraolímpico Zamora	GUM 1/GUM 2	Bus	Profesores Dpto de Ciclo
2º trimestre	Visita Centro de Coordinación de Emergencias 112 Valladolid	GUM 1	Bus	Profesores Dpto de Ciclo
3er trimestre	Visita Presa Embalse "Cuerda del Pozo"	GUM 1	Bus	Profesora Dpto de Ciclo
2º/3er trimestre (por determinar)	Visita Gimnasios de Soria	AFD 1/AFD 2		Profesoras de Ciclo

Título	Nivel	Temporalización	Unidad de trabajo vinculada		
AC1:”Práctica de orientación”	1º ESO	1 sesión de 2h por cada uno de los grupos. Tercer trimestre	Orientación.		
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		
AE1:”Excursión Picos de Urbión”	3º ESO	1 día completo de 8:15 h a 17:00 h del primer trimestre	Senderismo como forma de trabajar la Resistencia		
Descripción					
Se realizará una excursión de todos los terceros de ESO conjuntamente con los Ciclos Formativos de Grado Medio y 2º de Grado Superior. Se irá en autobús hasta el entorno de la Laguna Negra y a partir de ahí se irá andando hasta los Picos de Urbión.					
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

15.- 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.

15.1.- 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 (portfolio, 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:

15.1.1 Instrumentos de evaluación a aplicar en Educación Física

PROCEDIMIENTO	INSTRUMENTO	
a) De observación	Registro anecdótico (OD)	✓ Asistencia, puntualidad
	Guía de Observación, diario de trabajo (OD)	✓ Anotaciones sobre la actitud y participación
	Diálogo acerca de los contenidos tratados (OD)	✓ Grado de implicación en el trabajo diario en clase
	Asamblea y puesta en común (OD) Registro de conductas grupales	✓ Colaboración con el profesor y compañeros ✓ Respeto a sus compañeros, profesor, materiales, instalaciones
b) De desempeño	Monografías sobre algún contenido por grupos (TP)	✓ Puntualidad, se resta 0,5 por retraso ✓ Presentación, orden y limpieza ✓ Contenidos ajustados a los trabajados en clase ✓ Originalidad y madurez en las respuestas en función del nivel ✓ Trabajo en equipo
	Realización de tareas específicas que demuestren lo aprendido (AV)	
	Resolución de ejercicios y problemas en el aula virtual (AV)	
	Producciones motrices (TP)	
	Investigaciones (TP)	
	Juegos de simulación (TP) (RU)	
	Portfolio (TP)	
	Pruebas coreográficas (TP) (CO) (HT) (AT) (RU)	
c) De rendimiento	Pruebas de capacidad motriz (TP) (CO) (HT) (AT) (RU)	✓ Indicadores de logro en pruebas orales, escritas y prácticas ✓ Registro o rúbrica específica en cada prueba
	Pruebas objetivas (AV)	
	Grabaciones realizadas (TP) (CO) (HT) (AT) (RU)	

Abreviatura utilizada para los Instrumentos y Agentes de Evaluación:

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	
Observación Directa	OD
Trabajos y Producciones del alumno	TP
Pruebas Objetivas	PO
Pruebas Prácticas	PP
Aula virtual	AV
Rúbrica	RU
AGENTES DE EVALUACIÓN	
Autoevaluación	AU
Coevaluación	CO
Heteroevaluación	HET

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:

- I. 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.

- II. En la evaluación se contemplará como agente evaluador al propio evaluado, el alumno, el alumno va ser considerado como parte activa del proceso es por ello que se contemplara 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, profesores de prácticas o cualquier agente externo que la situación de aprendizaje contemple como agente evaluador.

15.2. 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.

Siguiendo las directrices del artículo 21 del Decreto 39 y la propuesta curricular del centro, las técnicas e instrumentos deberán aplicarse de forma sistemática y continua a lo largo de todo el proceso educativo. Se proponen una serie de instrumentos para llevar a cabo la **evaluación formativa**.

15.3.- 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.

- I. 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
- II. 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
- III. 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).

15.4.- 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.

Los mínimos exigibles para obtener una valoración positiva del área serán los siguientes:

- 1-Haber presentado, de manera aceptable en tiempo y forma, el cuaderno y los trabajos (teóricos o prácticos) encargados a lo largo del curso.
- 2-Haberse presentado a la realización de los exámenes o pruebas escritas, si las hubiera.
- 3-Mantener una actitud y un comportamiento adecuado en el desarrollo de las sesiones, tanto con el profesor, con los compañeros y uso adecuado del material y las instalaciones
- 4-Participar activamente y de una forma positiva en las sesiones realizando los ejercicios y actividades que se demanden.
- 5-Haber asistido a todas las sesiones de clase, aunque no pueda hacer la práctica, en cuyo caso habrá de elaborar alguna tarea alternativa. Las faltas de asistencia deberán ser justificadas. Aquellos alumnos que no realicen la clase por supuestos motivos médicos pero que no justifiquen dicha imposibilidad, tendrán que asumir la consideración de falta de clase (no a efectos organizativos de centro, pero sí de cara a la calificación de la asignatura).
- 6-Realizar todas las pruebas físicas, trabajos y las diferentes prácticas físicodeportivas que se planteen a lo largo del curso.
- 7-En caso de tener que presentarse a la prueba extraordinaria de junio: Realizar correctamente cada una de las actividades que le hayan sido encomendadas en el informe individual de materia suspensa.

La materia será calificada de forma continua, teniendo en cuenta todas las anotaciones realizadas durante el curso, si bien se tendrá en cuenta la evolución positiva del alumno en la valoración de los diferentes criterios de evaluación.

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
Peso	15	5,5	4,5	5	2	9	4,5	1	1
Criterio de evaluación	2.1	2.2	2.3	2.4	3.1	3.2	3.3		
Peso	5	5	5	10	5	7	1,5		
Criterio de evaluación	4.1	4.2	4.3	5.1	5.2				
Peso	1	1,5	7,5	3	1				

A la hora de poner las notas, para la de la primera evaluación se realizará una media ponderada de los criterios de evaluación trabajados en esa evaluación. Para la nota de la segunda evaluación se realizará también la media ponderada de los criterios trabajados en la segunda evaluación. Y para la nota final, a través de la media ponderada de los criterios trabajados a lo largo del curso.

Para superar la materia será necesario obtener una media ponderada de los criterios de evaluación superior o igual a 5 puntos.

Si no se da esta circunstancia, se deberá realizar en los últimos días de curso un plan de refuerzo para recuperar los criterios no superados. Dicho plan de refuerzo incluirá actividades teórico-prácticas de acuerdo con el carácter de los criterios a recuperar.

Para superar la materia en la evaluación final será necesario obtener, tras las anotaciones correspondientes al plan de refuerzo, una media ponderada de los criterios de evaluación superior o igual a 5 puntos.

La materia se calificará de acuerdo con lo establecido en el currículo y según la correspondencia:

Menos de 5 puntos: INSUFICIENTE

Entre 5 y 5,9 puntos: SUFICIENTE

Entre 6 y 6,9 puntos: BIEN

Entre 7 y 8.5 puntos: NOTABLE

Entre 8,6 y 10 puntos: SOBRESALIENTE

- **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.

- **Recuperación de la materia del curso anterior pendiente.** Dado el carácter integrador de la materia, como criterio general, se considera que un alumno supera la materia pendiente del curso anterior al superar las 2 primeras evaluaciones del curso en el que se encuentra y entregar las actividades del Plan de recuperación.

En caso de no superar las dos primeras evaluaciones del curso en el que está, tiene la posibilidad de realizar una prueba escrita y/o práctica de recuperación en el mes de mayo, sobre los contenidos tratados en el curso pendiente. Para superar dicha prueba deberá obtener como mínimo 5 puntos sobre 10.

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.

16.- ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO

16.1.- Generalidades sobre la atención a ACNEAE

Todos los alumnos tienen derecho a una educación inclusiva y de calidad, adecuada a sus características y necesidades. La especificidad o diferencia entre los alumnos está en un conjunto de características tales como capacidades, ritmo de aprendizaje, estilo de aprendizaje, motivación, intereses, contexto social y cultural, circunstancia lingüística, salud, etc.

Este apartado tratará de aportar medidas apropiadas para responder a esas necesidades individuales, buscando desarrollar el máximo potencial posible del alumnado que le lleve a conseguir el perfil de salida de la etapa y los objetivos. El punto de partida puede ser, sin duda, la evaluación inicial. La intención del Departamento es tratar de garantizar la atención a la diversidad mediante la **enseñanza individualizada**, con la intención de que cada alumno trabaje siempre según su nivel y capacidades, tanto al inicio como a lo largo del proceso de enseñanza – aprendizaje.

En primer lugar, tendremos en cuenta la propuesta curricular del centro y el departamento establecerá **Medidas de refuerzo educativo**: cuando el progreso del alumnado no sea el adecuado. Deberán adoptarse en cualquier momento del curso, tan pronto como se detecten las dificultades (artículo 21.11 del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre). El responsable de establecer dichas medidas será el profesor que imparta la materia al alumno en cuestión, contando con la ayuda del Departamento de Orientación para establecer pruebas asequibles. Por nuestra parte, las medidas generales u ordinarias incidirán especialmente en la metodología didáctica no modificando el resto de elementos del currículo: diferentes estrategias organizativas y metodológicas que permitan la adecuación de los diferentes elementos del currículo para finalizar con éxito el curso. Otras medidas del departamento:

- ✓ Organizar a los alumnos por grupos de nivel o intereses.
- ✓ Atender por separado a un alumno o grupo de alumnos que en un momento determinado lo necesite mientras los demás continúan realizando su trabajo.
- ✓ Usar metodologías diversas y niveles de ayudas diversos.
- ✓ Hacer actividades diferenciadas, con distinto grado de dificultad, con distintas exigencias y actividades de ampliación y refuerzo.
- ✓ Utilizar materiales didácticos no homogéneos. Adaptar materiales cuando sea preciso.
- ✓ -Se harán agrupamientos flexibles y ritmos distintos de introducción de nuevos contenidos, organizarlos y secuenciarlos de formas distintas o dar prioridad a unos núcleos de contenidos sobre otros, profundizando en ellos y ampliándolos.

En los casos en que algún alumno/a no pueda desarrollar la actividad normal de educación física, deberá presentar un CERTIFICADO MEDICO OFICIAL en el cual se indique el problema que le afecta y qué actividad física está indicada y contraindicada.

Estos alumnos deben asistir a clase y realizar otras tareas que contribuyan a conseguir los objetivos del curso y a integrarse, dentro de sus posibilidades, en el proceso de enseñanza-aprendizaje:

- ✓ Realizar aquellas actividades que no estén contraindicadas según el informe médico.
- ✓ Recoger en una ficha de clase, al menos, las actividades de cada sesión.
- ✓ Colaborar con los compañeros en los trabajos de grupo como observador-corrector.
- ✓ Participar en el desarrollo de la clase, colocando material, arbitrando, anotando, dirigiendo el calentamiento, la vuelta a la calma, etc.
- ✓ Realizar trabajos teóricos que se le encomienden, para entregar al profesor o para exponer ante sus compañeros.

16.2.- Planes específicos

- Planes específicos de refuerzo:

Cuando un alumno/a no promocioe, el equipo docente que le atiende diseñará y aplicará un *plan específico de refuerzo* en base a un informe elaborado por el equipo docente que le atendió el curso anterior (artículo 22.6 del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre). El informe que debe elaborar el equipo docente que le atendió el curso anterior y el plan de refuerzo elaborado se ajustarán al modelo establecido en el anexo I de esta propuesta curricular. El plan de refuerzo se revisará por parte del equipo docente en las sesiones de seguimiento o, si procede, en diferentes momentos del curso y, en todo caso, a la finalización del mismo. Este perfil de alumnado en E.F., corresponde al alumno absentista o que abandona el curso escolar. La medida que proponemos es controlar su asistencia a clase, su participación activa y la entrega de las producciones personales que se le pidan en relación con las diferentes unidades de trabajo.

- Planes específicos de recuperación:

Si un alumno/a promociona sin haber superado todas las materias, el profesorado encargado de atenderle en la materia pendiente diseñará y aplicará un *plan de recuperación* de cada materia no superada en base al informe elaborado por el equipo docente que le atendió el curso anterior (artículo 22.7 del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre). El informe que debe elaborar el equipo docente que le atendió el curso anterior y el plan de recuperación elaborado se ajustarán al modelo establecido en el anexo I de esta propuesta curricular. El plan de recuperación se revisará por parte del equipo docente en las sesiones de seguimiento o, si procede, en diferentes momentos del curso y, en todo caso, a la finalización del mismo. En el caso de educación Física, un alumno supera la materia pendiente del curso anterior al superar las 2 primeras evaluaciones del curso superior y entregar las actividades del Plan de recuperación.

En caso de no superar las dos primeras evaluaciones del curso superior tendrá que realizar una **prueba escrita y/o práctica** de recuperación en mayo, sobre los contenidos tratados en el curso pendiente. Para superar dicha prueba deberá obtener como mínimo 5 puntos sobre 10.

Plan de recuperación de pendientes: Actividades de refuerzo sobre los aprendizajes 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. Tras la comprobación de las actividades realizadas y las pruebas escritas propuestas, cada trimestre se emitirá la calificación correspondiente.

- **Plan específico de enriquecimiento curricular:**

Según recoge el artículo 27 del D 39/2022, de 29 de septiembre, cuando el progreso y características del alumnado lo requieran, el profesor de EF podrá implementar planes de enriquecimiento curricular con el objetivo de estimular el desarrollo de las capacidades del alumnado a través de iniciativas y experiencias enriquecedoras y de interés que contribuyan a su desarrollo integral. Estos planes deberán incorporar conocimientos multidisciplinares mediante ampliaciones horizontales de contenidos, a pesar de partir de una materia o área del conocimiento concreta. Además, la metodología didáctica contemplará el aprendizaje basado en proyectos, la resolución de problemas de cierta complejidad, el desarrollo de experimentos y/o el aprendizaje cooperativo. En nuestra materia podemos plantear la realización de proyectos y actividades que supongan profundizar en conocimientos teóricos y que se expusieran en clase a través de una presentación breve a modo informativo.

16.3.-Adaptaciones curriculares

Una adaptación curricular se realiza con el objetivo de facilitar al alumno el desarrollo del currículo de la etapa. Las razones por las que puede ser necesaria una A.C. en educación Física, son variadas: dificultades de aprendizaje, lesiones temporales o crónicas, déficits sensoriales, motores, sociales, etc. Situaciones que ponen al alumno en clara desventaja y que es necesario atajar. Distinguimos entre:

- **De acceso**

Se indican las modificaciones o provisión de recursos espaciales, materiales, personales o de comunicación que van a facilitar a determinado alumnado el desarrollo del currículo.

- Material adaptado
- Ayudas técnicas y tecnológicas: ascensor para acceder a la cancha, rampa de acceso al gimnasio, si es posible eliminaremos todas las barreras físicas que puedan limitar el desarrollo curricular.
- Traductor en otras lenguas.

- **No significativas**

✓ Se reflejan las modificaciones de los elementos no prescriptivos del currículo para el alumnado que lo requiera. Pueden servir las pautas establecidas en el punto 1º de este apartado 12 (medidas de refuerzo educativo).

- Tiempos: flexibilizar el tiempo de trabajo, o de entrega y realización de trabajos.
- Actividades: banco de actividades para adaptarnos a las diferentes situaciones.

- **Significativas**

✓ Se señalan las modificaciones de los elementos prescriptivos del currículo para el alumnado que lo requiera. Si hubiera algún alumno que las necesitara actuaremos con las premisas y criterios que nos marque el departamento de Orientación.

- Competencias específicas
- Criterios de evaluación

17.- ORIENTACIONES PARA EVALUAR LA P.A Y LA PRÁCTICA DOCENTE.

Según propuesta curricular del centro y tal como establece el artículo 21.13 del Decreto 39, el profesorado que imparte Educación Secundaria Obligatoria evaluará su propia práctica docente como punto de partida para su mejora y, en consecuencia, para mejora de la calidad de la enseñanza.

La evaluación será continua, ya que los procesos de enseñanza y la práctica docente, están en permanente revisión, actualización y mejora. Los agentes evaluadores serán:

- Los profesores/as, que realizarán una autoevaluación sobre los documentos institucionales que ellos han diseñado y sobre su propia acción como docentes.
- Los jefes de departamento, que realizarán una evaluación sobre las programaciones didácticas de su departamento.
- El equipo directivo, que realizará una evaluación sobre las programaciones y sobre el funcionamiento de los departamentos didácticos.
- La Comisión de Coordinación Pedagógica, que realizará una autoevaluación sobre el funcionamiento de la misma.

Con el fin de evaluar el proceso de enseñanza y la práctica docente conforme a un modelo homogéneo, se incluirán en las programaciones didácticas los siguientes ámbitos de evaluación:

Evaluación de la programación didáctica y de la programación de aula:

- Elaboración de la programación didáctica y de la programación de aula.
- Contenido de la programación didáctica y de la programación de aula.
- Grado de cumplimiento de lo establecido en la programación didáctica y en la programación de aula.
- Revisión de la programación didáctica y de la programación de aula.
- Información ofrecida sobre la programación didáctica.

Evaluación de la práctica docente:

- Planificación de la Práctica docente: componentes de la programación didáctica y de aula, coordinación docente...
- Motivación hacia el aprendizaje del alumnado: motivación inicial y durante el proceso
- Proceso de enseñanza-aprendizaje: actividades, organización del aula, clima en el aula, utilización de recursos y materiales didácticos...
- Seguimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje: programación, información al alumnado, contextualización...
- Evaluación del proceso: criterios de evaluación e indicadores de logro, instrumentos de evaluación...

Los miembros de este departamento acuerdan tratar en sus reuniones como punto del orden del día, cuestiones relacionadas con la evaluación de la P. de Aula y de la práctica

docente. La coordinación entre los profesores que imparten clase en un mismo nivel siempre ha sido tratado y se llegan a acuerdos para seguir o cambiar orden de unidades de trabajo por cuestiones variadas: material disponible, instalación, tiempo disponible, etc. Planteamos también una forma de autoevaluarnos a través de un cuestionario que cada profesor cumplimentará al finalizar cada evaluación de seguimiento.

No debemos valorar nuestra actuación únicamente por los resultados obtenidos por nuestros alumnos. Debemos planificar y sistematizar una serie de momentos en los que valoremos nuestra propia práctica. Para lograr esto, podemos utilizar recursos como el **diario o cuaderno del profesor** que nos ofrecerá información respecto a la estructura y funcionamiento de nuestra actividad mental constituyéndose en un instrumento básico de evaluación a utilizar por aquellos docentes que persigan una actitud reflexiva en su labor. Permite recoger **observaciones** de hechos calificados como relevantes (*preparación de las clases, planificación de los recursos a utilizar en la clase, establecimiento de relaciones fluidas en el grupo, interés del profesor por la puntualidad, etc*) que nos posibilitarán conocer, a raíz de su descripción e interpretación, parte de la realidad escolar. Hablamos de factores que se evaluarán de forma continua.

Del mismo modo, puede resultar muy útil la **opinión de los alumnos** a través de la respuesta a preguntas de un cuestionario, que elaboraremos por niveles, más sencillo en 1º y más profundo en 3º. Las cuestiones a responder versarán sobre:

- Cumplimiento del horario
- Material, recursos e instalaciones que utilizamos.
- Materia: asequible, qué ha supuesto para sus conocimientos, etc.
- Metodología
- Actitudes del profesor
- Evaluación
- Satisfacción personal con el trabajo.

Cuestionario de autoevaluación de la propia práctica docente:

Cada pregunta tiene 4 opciones distintas que se ajustan a la siguiente escala de valoración:

1. Escaso o casi nunca.
2. Regular o a veces.
3. Adecuado o bien.
4. Excelente o mucho.

COMPETENCIA INTRA E INTERPERSONAL

1. Explico a los alumnos/as los criterios de evaluación y calificación.	1	2	3	4
2. Controlo la asistencia y puntualidad de los alumnos/as	1	2	3	4

COMPETENCIA DIDÁCTICA

3. Planifico las clases teniendo en cuenta las características del grupo y los criterios didácticos.	1	2	3	4
4. Planifico la clase con un ritmo de progresión adecuado y con tiempo suficiente para realizar las distintas actividades.	1	2	3	4
5. Las programaciones didácticas las utilizo como instrumento de planificación.	1	2	3	4
6. Realizo una evaluación inicial para saber los conocimientos de los alumnos/as sobre cada unidad y detectar sus deficiencias.	1	2	3	4
7. Gradúo los procedimientos de evaluación para facilitar el logro de los objetivos a los diferentes alumnos/as.	1	2	3	4
8. Manejo un registro de seguimiento de los alumnos/as donde se recoge su trabajo.	1	2	3	4
9. Pongo en práctica diferentes medidas para motivar a los alumnos.	1	2	3	4
10. Las estrategias metodológicas que utilizo contribuyen a desarrollar eficazmente las clases adaptadas a los intereses y características de los alumnos.	1	2	3	4

COMPETENCIA ORGANIZATIVA Y DE GESTIÓN				
11. Los recursos materiales y espacios son suficientes y adecuados para llevar a cabo mi labor educativa.	1	2	3	4
12. Sigo el protocolo de actuación establecido en el Plan de Atención a la Diversidad.	1	2	3	4
13. Conozco el RRI y aplico las normas de convivencia del centro.	1	2	3	4
14. Fomento el respeto y la colaboración entre los alumnos/as.	1	2	3	4
COMPETENCIA EN TRABAJO EN EQUIPO				
15. Participo regularmente en las distintas actividades y proyectos del centro.	1	2	3	4
16. Planifico mi actividad educativa de forma coordinada con el resto del profesorado.	1	2	3	4
17. Existe coordinación con el EOE.	1	2	3	4
COMPETENCIA COMUNICATIVA Y LINGÜÍSTICA				
18. Favorezco y valoro en mis clases la expresión oral de los alumnos/as.	1	2	3	4
19. Valoro la expresión escrita de las producciones de los alumnos/as.	1	2	3	4
COMPETENCIA DIGITAL (TIC)				
20. Utilizo los recursos TIC como instrumento y/o complemento de mi acción docente.	1	2	3	4
21. Las acciones formativas con los alumnos/as siguen la línea de favorecer el uso de las TIC de las que dispone el centro.	1	2	3	4
22. Utilizo las TIC en sus principales procedimientos de gestión académica y administrativa.	1	2	3	4

COMPETENCIA SOCIAL RELACIONAL				
23. El ambiente de trabajo es agradable y motivador.	1	2	3	4
24. La comunicación con las familias y otros sectores de la comunidad educativa es abierta y fluida.	1	2	3	4
25. Grado de reconocimiento de tu labor por parte de la comunidad educativa.	1	2	3	4
VALORACIÓN TOTAL				

15.-PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

La P.D. será evaluada conforme se indica a continuación. Las conclusiones más importantes se expondrán en la memoria final para que sirvan para elaborar la del año siguiente. Parece necesario que la presente programación se vea sometida a una evaluación continua a lo largo del curso. Durante todo el curso se plantearán las posibles deficiencias detectadas, y se buscarán las soluciones más adecuadas. Diferentes circunstancias pueden motivar la realización de ajustes en la P.D.: la evolución de los grupos, su manera de afrontar los aprendizajes, la incorporación de nuevo alumnado, acontecimientos que afecten al centro y a las familias, etc. Por tanto, dado que la realidad social es muy compleja y variante, la P.D. debe ser un documento flexible que permita reajustar la planificación del proceso de enseñanza- aprendizaje.

Revisaremos en las reuniones de departamento coincidentes con las fechas de las evaluaciones de seguimiento o cuando algún miembro del mismo lo pida.

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):

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.

He leído la presente información

En _____, a _____ de _____ 2022

Firma padre/madre/tutor:

Firma del alumno: