

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA - EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S. REINO AFTASÍ - BADAJOZ



CURSO 2025 – 2026

Jefe de Departamento: Daniel Gámez Almendros

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. MARCO LEGAL	5
3. ASPECTOS GENERALES	5
3.1 COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO Y CARGA LECTIVA	5
3.2 MATERIAS QUE SE IMPARTEN Y CALENDARIO DE REUNIONES	6
3.3 DECISIONES DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS	7
3.3.1 METODOLOGÍA. CONSIDERACIONES GENERALES Y CONCRECIONES. ESO Y BACHILLERATO	7
3.3.2 UNIFICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE EVUALUACIÓN DEL DEPARTAMENTO	9
3.3.3 USO DE LAS TIC EN LA LABOR DOCENTE	10
3.3.4 MEDIDAS COMPLEMENTARIAS PARA EL TRATAMIENTO DE LA MATERIA EN LA SECCIÓN BILINGÜE	10
4. ELEMENTOS DEL CURRÍCULO EN LA ETAPA DE LA ESO.	11
4.1 OBJETIVOS DE LA ETAPA PARA LA ESO.	11
4.2 OBJETIVOS DIDÁCTICOS.	12
4.2 COMPETENCIAS CLAVE.	13
4.3 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS PARA LA ETAPA DE LA ESO	14
4.4 SABERES BÁSICOS PARA LA ETAPA DE LA ESO	15
5. SITUACIONES DE APRENDIZAJE. TEMPORALIZACIÓN.	24
6. MAPAS CURRICULARES POR CICLOS EN LA ETAPA DE LA ESO.	25
6.1 PRIMER CICLO	25
6.2 SEGUNDO CICLO	51
7. CRITERIOS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN PARA LA ESO. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	77
7.1 CARACTERÍSTICAS, INSTRUMENTOS Y HERRAMIENTAS DE LA EVLUACIÓN INICIAL	78
7.2 PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	79
7.3 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	82
7.4 OTROS ASPECTOS IMPORTANTES A CONSIDERAR	87
8. LA EF EN LA ETAPA DE BACHILLERATO	89
9. ELEMENTOS DEL CURRÍCULO EN LA ETAPA DEL BACHILLERATO. ORGANIZACIÓN	91
9.1 OBJETIVOS DE LA ETAPA PARA EL BACHILLERATO (DC 109/2022 DE 22 DE AGOSTO)	91
9.2 OBJETIVOS DIDÁCTICOS	92
9.3 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS. 1º DE BACHILLERATO	93
9.4 SABERES BÁSICOS EN 1º DE BACHILLERATO	94
9.5 SITUACIONES DE APRENDIZAJE. TEMPORALIZACIÓN.	100
9.6 MAPAS CURRICULARES PARA 1º BACHILLERATO	101

10. PROCEDIMIENTO E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN PARA 1º BACHILLERATO. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	124
10.1 CARACTERÍSTICAS, INSTRUMENTOS Y HERRAMIENTAS DE LA EVALUACIÓN INICIAL	124
10.2 PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUCACIÓN	125
10.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN	126
10.4 OTROS ASPECTOS IMPORTANTES A CONSIDERAR	130
11. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. MATERIA OPTATIVA DE 2º BACHILLERATO.	132
12. ELEMENTOS DEL CURRÍCULO EN LA MATERIA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	134
12.1 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA	134
12.2 SABERES BÁSICOS DE LA MATERIA	136
12.3 SITUACIONES DE APRENDIZAJE. TEMPORALIZACIÓN.	146
13. PROCEDIMIENTO E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	146
13.1 CARACTERÍSTICAS, INSTRUMENTOS Y HERRAMIENTAS DE LA EVALUACIÓN INICIAL	147
13.2 PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUCACIÓN	147
13.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN	149
13.4 OTROS ASPECTOS IMPORTANTES A CONSIDERAR	153
14. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE EN ESO Y BACHILLERATO	156
15. METODOLOGÍA	158
16. RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES CURRUCULARES	160
17. MEDIDAS DE REFUERZO Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	161
18. PROGRAMAS DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN	163
19. CONTENIDOS TRANSVERSALES	164
20. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	165
21. BACHILLERATO SEMIPRESENCIAL	166
21.1 EDUCACIÓN FÍSICA 1º BACHILLERATO	166
21.2 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. MATERIA OPTATIVA 2º BACHILLERATO	167
22. EVALUACIÓN, SEGUIMIENTO Y PROPUESTA DE MEJORA	169

1. INTRODUCCIÓN

Incorporar a la cultura y a la educación conocimientos relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, contribuirá al desarrollo personal y a una mejora de la calidad de vida. La multifuncionalidad de la Educación Física, permite la utilización de los conocimientos en situaciones variadas, aumentando las capacidades resolutorias y afianzando sus posibilidades de acción, mediante la exploración de las acciones corporales que activan los mecanismos cognitivos y motrices.

Mediante los ejes de la acción educativa del área, el cuerpo y el movimiento, pretendemos dotar a nuestros alumnos/as del mayor número de patrones posibles con los que poder construir nuevas opciones motrices y propiciar la consecución correcta de destrezas y habilidades básicas, de manera que le permitan en el futuro, una mayor facilidad para la adquisición de hábitos saludables y el aprendizaje de habilidades más específicas y complejas. La consolidación de hábitos de educación corporal es una de las prioridades de esta área en este momento evolutivo de constantes cambios físicos y psíquicos, pero además se hace necesario vincular esa práctica a una escala de actitudes, valores y normas, y al conocimiento que los efectos que ésta o su ausencia tienen sobre su desarrollo.

Esta área es en sí misma educación total que pertenece a un concepto más amplio denominado educación integral, actuando sobre la persona en sus dimensiones motriz, cognitiva, social y afectiva. El cuerpo, la conducta motriz es el objeto de estudio de la Educación física, a través del cual tratamos de incidir desde el aspecto educativo.

La concepción de Educación Física que se pretende intenta integrar todas las corrientes y tendencias actuales estableciendo diferentes funciones dentro de nuestra área: función de conocimiento anatómico-funcional, estética y expresiva, higiénica, agonística, comunicativa y de relación, en definitiva, contribuir a la consecución de los objetivos generales de la Secundaria obligatoria y las correspondientes Competencias Clave con el correspondiente perfil de salida, partiendo de una concepción global de la Educación física y no de aspectos parciales de la misma. Las líneas de actuación hacia las que se buscará que tienda esa concepción global del área se concretan en: educación para la salud, educación para la mejora del cuerpo como elemento de expresión, educación para la mejora de la condición física.

Finalmente, cabe recordar que, a nivel social, la preocupación por el cuidado del cuerpo y la salud y la mejora de la imagen corporal es cada vez mayor. Si a ello se añade la tendencia a invertir en el ocio y el tiempo libre todo tipo de actividades físico-deportivas y recreativas, se comprenderá mejor la enorme importancia que adquiere la asignatura de Educación Física en Secundaria.

2. MARCO LEGAL

Normativa nacional:

- Ley Orgánica 2/2006 (LOE), de 3 de mayo, de Educación.
- Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE), de 29 de diciembre, por la que se modifica la actual Ley Orgánica 2/2006 (LOE), de 3 de mayo, de Educación.
- Real decreto 984/2021, de 16 de noviembre, por el que se regulan la evaluación y la promoción de la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional.
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.

Normativa autonómica:

- Decreto 110/2022, de 22 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- Decreto 109/2022, de 22 de agosto, por el que se establecen la ordenación y el currículo del Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- Decreto 14/2022, de 18 de febrero, por el que se regulan la evaluación y la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional en la Comunidad Autónoma de Extremadura
- ORDEN de 9 de diciembre de 2022 por la que se regula la evaluación del alumnado en la Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- El DECRETO 228/2014, de 14 de octubre, por el que se regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de Extremadura y la Instrucción 2/2015 de la Secretaría General de Educación por la que se concretan determinados aspectos sobre atención a la diversidad
- Ley 4/2011, de 7 de marzo, de Educación de Extremadura.

3. ASPECTOS GENERALES

3.1 COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO Y CARGA LECTIVA

El departamento de E. Física del IES Reino Aftasí, está compuesto en el curso 2025- 2026 por tres profesores:

- Hernán Salas Becerra
- Sergio Pacheco Alvero (perfil bilingüe – portugués)
- Daniel Gámez Almendros (Jefe de Departamento)

El reparto de grupos y materias entre los docentes para el presente curso académico queda como sigue:

- Sergio Pacheco Alvero (funcionario interino con perfil bilingüe). Imparte docencia en la materia de EF bilingüe en 4º ESO A/B (sección Bilingüe de portugués) y 4º ESO C y DIVER en la materia de EF. También imparte EF en 1º BACH A, B, C y D. Imparte 2 horas en 1º BACH A y D de Atención Educativa y la optativa Actividad Física y Salud en 2ºBach (A, B, C y D). Hacen un total de 18 horas.
- Hernán Salas Becerra (funcionario interino). Imparte docencia en la materia de EF en 1º ESO A y B. Es tutor de 1º ESO A. Imparte Biología y Geología en 1º ESO A y 1h de atención educativa en 1º ESO A/B. También imparte EF en 3º DIVER y 4º ESO A/B no bilingüe. Finalmente imparte docencia en el bachillerato a distancia en la materia de EF en 1ºBach (3h) y en AFS (2h). Hacen un total de 18 h.
- Daniel Gámez Almendros (Funcionario de Carrera). Imparte docencia en la materia de EF en 1º ESO C; en 2º ESO A, B y C; en 3º ESO A y B; en 4º ESO B y finalmente es tutor del 2ºESO C. En total 15 horas más 3h de reducción por la jefatura de departamento.

3.2 MATERIAS QUE SE IMPARTEN Y CALENDARIO DE REUNIONES

El departamento imparte la materia obligatoria de Educación Física, del bloque de las específicas, en toda la ESO (sección bilingüe y general) y en 1º de Bachillerato, así como la materia optativa de libre configuración autonómica para 2º curso de Bachillerato denominada "Actividad física y Salud".

Así, estas mismas asignaturas serán ofertadas en la modalidad de bachillerato a distancia (EF en 1ºBACH y AFS en 2ºBACH)

También se imparten 2 tutorías (1º y 2º de ESO) y 2 atenciones educativas.

La reunión de departamento tendrá lugar de manera oficial los martes a séptima hora, es decir, de 14:15 h a 15h. Sin embargo, la comunicación entre los miembros de departamento es continua en todo momento y todas las decisiones que sean adoptadas, dentro de dicho horario o fuera del mismo quedarán reflejadas en las actas del departamento.

3.3 DECISIONES DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS

3.3.1 METODOLOGÍA. CONSIDERACIONES GENERALES Y CONCRECIONES. ESO Y BACHILLERATO

Se pretende por decisión de este departamento tener en cuenta el punto de partida de nuestros alumnos en su trabajo personal en nuestra asignatura, así como su evolución individual. Es para nosotros importante, que el alumno conozca en cada unidad didáctica, o situación de aprendizaje, qué se espera de él, qué debe dominar y saber hacer, cuál es su punto de partida y hasta dónde debe llegar en cada caso.

Evidentemente, el grado de implicación y de dificultad de lo que se espera del alumno va creciendo a medida que vamos entrando en etapas madurativas mayores.

Las decisiones y el método de trabajo de cada profesor, respetando lo anteriormente dicho, están más a criterio del mismo. Hay acuerdos comunes de tipo departamental como el cuidado con la higiene personal o la valoración que se hace de las faltas de ortografía que por acuerdo de claustro cuentan de manera negativa en la nota del examen de teoría o en los trabajos escritos, aunque el alumno puede recuperar ese valor si presenta las correcciones que se piden en todas las asignaturas en nuestro centro.

Seguimos con el acercamiento de la realidad que vive el alumno a la asignatura con la que trabajamos con él, de modo que la utilización de recursos deportivos cercanos al centro, la valoración de deportistas de nuestra región o de equipos deportivos de la misma, el reconocimiento a pequeñas actuaciones que nuestros alumnos puedan hacer en el ámbito deportivo, seguirán siendo ejes vertebrales en nuestra labor docente.

Se va a potenciar también, con la ayuda del alumnado de 2º Bachillerato, de la asignatura de Actividad física y Salud (AFS), la realización de juegos en los recreos y de pequeñas ligas deportivas que ellos mismos deben preparar. Con respecto a las actividades extraescolares, desde nuestro departamento se proponen actividades muy diversas con desarrollo a lo largo de todo el curso y que serán detalladas en su correspondiente apartado. La participación de los alumnos, independientemente del resultado personal en las mismas, es valorado de manera muy positiva por los profesores de las asignaturas y conocido de antemano por nuestros alumnos.

El trabajo en clase de Educación Física debe respetar los diferentes tipos de aprendizaje, por lo que deberá individualizarse lo más posible. La actitud del profesor es un elemento motivador importante que favorece la ejecución del ejercicio físico por parte del alumno. El eje principal de nuestra intervención deberá ser la participación activa de nuestro alumnado, adaptándonos a sus individualidades, por lo que se tendrá en cuenta las experiencias previas del alumno, sus conocimientos y su nivel de ejecución motriz.

Trabajar de manera competencial en el aula supone un cambio metodológico importante; el docente pasa a ser un gestor de conocimiento del alumnado y el alumno o alumna adquiere un mayor grado de protagonismo.

La metodología en Educación Física busca consolidar un estilo de vida activo en el alumnado, fomentar el conocimiento corporal, el disfrute de manifestaciones culturales motrices, la responsabilidad ecosocial y la capacidad de tomar decisiones en contextos diversos. Todo ello promueve la competencia motriz, fundamental para el desarrollo integral. Para alcanzarlo, el alumnado debe ser protagonista de su aprendizaje, conectando saberes previos con nuevos, favoreciendo la autonomía y el desarrollo de la creatividad, flexibilidad y toma de decisiones.

El proceso de enseñanza se orienta hacia enfoques activos que integran la investigación, el análisis crítico y la experimentación, promoviendo la construcción del conocimiento mediante la interacción y el diálogo. Bajo los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), se procura atender a la diversidad del alumnado, familias y contexto, priorizando la motivación, la representación de la información y la acción/expresión del aprendizaje. Las tecnologías de la información y comunicación constituyen un recurso esencial, tanto por su atractivo como por su papel de apoyo en los procesos educativos.

En la ESO y el Bachillerato, la variedad de saberes y situaciones motrices permite emplear múltiples técnicas pedagógicas, siempre bajo el principio de que el alumnado es protagonista de aprendizajes significativos vinculados a sus experiencias previas. La metodología debe adaptarse al contexto y a las necesidades del grupo, combinando enfoques como el aprendizaje cooperativo, el recíproco, el modelo comprensivo en deportes, el modelo de educación deportiva, el modelo de responsabilidad personal y social, la educación para la salud, el modelo ludotécnico, el aprendizaje servicio, la autoconstrucción, entre otros. Todos estos modelos promueven tanto la dimensión individual como la colectiva, en contextos reales y simulados que refuerzan la autonomía, la cooperación y la aplicación práctica de los aprendizajes.

En el Bachillerato se profundiza en la autonomía y en la capacidad de investigación, promoviendo el trabajo en equipo y la conexión entre teoría y práctica. La propuesta metodológica se centra en la adaptación a las características de esta etapa, diversificando actividades y fomentando la iniciativa individual. Se destacan principios como la autonomía, la motivación, la integración, la funcionalidad y la variedad metodológica, de modo que los aprendizajes resulten aplicables a la vida cotidiana y a la formación futura. El profesorado, según su criterio y características de su alumnado, seleccionará las estrategias más adecuadas, combinando la exposición, la práctica y la indagación para garantizar aprendizajes completos y significativos.

La organización del espacio deberá permitir el mayor aprovechamiento del material disponible, en este sentido la autonomía de los alumnos deberá tener un fuerte punto

de apoyo en el conocimiento de las normas y el uso correcto, permitiéndole actuar con seguridad.

En el área de Educación Física, tanto en la ESO como En Bachillerato, es indispensable la vinculación a contextos reales, así como generar posibilidades de aplicación de los contenidos adquiridos. Para ello, las tareas competenciales facilitan este aspecto, que se podría complementar con proyectos de aplicación de los contenidos y saberes básicos.

Se tendrán en cuenta las siguientes premisas para favorecer el proceso de enseñanza aprendizaje del alumno:

- Generar un clima de distensión y alegría.
- Dotar cada actividad del tiempo suficiente para vivenciar el juego y alcanzar los objetivos cognitivos, motrices, afectivos y sociales.
- Controlar los alumnos más activos.
- Motivar a los más tímidos y pacíficos.
- Controlar los más capaces/fuertes.
- Motivar a los menos capaces.
- Organizar parejas mixtas, grupos variados y equilibrados.
- Seguir una progresión lenta, que permita la integración de toda la clase.
- Plantear las tareas en situaciones variadas.
- Provocar la reflexión del alumnado sobre lo que está haciendo.
- No sobrecargar la clase con el estudio.
- No emitir ningún tipo de conducta agresiva verbal.
- Provocar situaciones que ayuden a romper prejuicios. El buen humor como herramienta de trabajo.
- Buscar la autonomía del alumnado, su actitud crítica y reflexiva.

Se pretende con esta metodología que los alumnos no memoricen o recojan información, sino que aprendan haciendo con estrategias interactivas aplicando sus conocimientos y habilidades a proyectos reales para el aprendizaje por competencias potenciando el uso de una variedad de materiales.

3.3.2 UNIFICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE EVUALUACIÓN DEL DEPARTAMENTO

El departamento de Educación Física ha planteado medidas metodológicas y organizativas con el fin de unificar los instrumentos de evaluación, incorporar las TIC en la docencia y atender al grupo bilingüe. El objetivo es garantizar una enseñanza de calidad, coherente y adaptada a las necesidades actuales.

En primer lugar, respecto a la evaluación, se establecen criterios comunes para todas las competencias específicas de la materia:

- Se estimará como valor de referencia el mismo para todas las competencias específicas de la materia.

- Se estimará de forma consensuada un valor concreto de los Criterios de Evaluación dentro de cada competencia ajustándose en todo momento al valor inicial de dicha competencia específica asociada. En algunos casos, los criterios tendrán el mismo valor dentro de cada una de las competencias y en otros puede que no.

- Los criterios de evaluación se ajustarán a cada competencia específica, y, en caso de no poder desarrollarse algunos, su valor se redistribuirá de forma ponderada entre los demás.

3.3.3 USO DE LAS TIC EN LA LABOR DOCENTE

El uso de las TIC cobra gran relevancia. Se pretende aprovechar recursos digitales para fomentar la cooperación, la resolución de problemas y la creatividad. Entre las plataformas y herramientas obligatorias destacan: Rayuela para comunicación con familias y docentes; cuentas de correo corporativas; Google Suite (Classroom, Formularios); aplicaciones deportivas como Strava o GPS Orienteering; recursos de gamificación como Kahoot y Quizizz; y herramientas de diseño como Genially y Canva. Todo ello en consonancia con el plan digital del centro y la normativa de protección de datos.

3.3.4 MEDIDAS COMPLEMENTARIAS PARA EL TRATAMIENTO DE LA MATERIA EN LA SECCIÓN BILINGÜE

En cuanto a la sección bilingüe, en 4º de ESO A/B, se persigue mejorar las destrezas lingüísticas en portugués, vinculadas a los contenidos de Educación Física. Se busca motivar al alumnado, fomentar la interacción oral y escrita, así como valorar el portugués como medio de acceso al conocimiento. Los contenidos oficiales del currículo se mantienen, pero se adaptan mediante estrategias como explicaciones en portugués con traducciones inmediatas, trabajos escritos y orales, y el uso de vocabulario específico.

La materia en bilingüe también contribuye al desarrollo de todas las competencias clave, prestando especial atención a la plurilingüe. La evaluación valora tanto el aprendizaje de contenidos físicos como el uso del portugués, sin penalizar la falta de fluidez, pero premiando el esfuerzo y la participación en esta lengua. Las tareas voluntarias y el uso del portugués en exámenes podrán otorgar puntuación adicional. Los criterios de calificación generales se mantienen respecto a la sección ordinaria.

Los materiales y recursos se basan en apuntes y documentos digitales facilitados a través de Classroom, evitando en lo posible el uso de fotocopias. Se emplearán presentaciones, vídeos, blogs y herramientas interactivas. El uso de las TIC es esencial para trabajos, actividades y pruebas, con Rayuela y Classroom como plataformas centrales de comunicación y gestión.

4. ELEMENTOS DEL CURRÍCULO EN LA ETAPA DE LA ESO.

4.1 OBJETIVOS DE LA ETAPA PARA LA ESO.

De acuerdo con el artículo 7 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a 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 hombres y mujeres 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 tanto individual como en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas de 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 los demás, 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 adquirir, con sentido crítico, 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 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 e historia propias y las de otros, así como el patrimonio artístico y cultural, en especial el de nuestra comunidad.
- 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 y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medioambiente, 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

4.2 OBJETIVOS DIDÁCTICOS.

A modo de ejemplo y de forma general exponemos los más básicos, viniendo recogidos todos dentro de las SdA de los diversos cursos de la etapa de ESO:

- Adoptar un estilo de vida activo haciendo un uso saludable de su tiempo libre y mejorando su calidad de vida.
- Seleccionar e incorporar 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.
- Alcanzar una mejora en el desarrollo de las capacidades físicas, coordinativas y de las habilidades motrices mediante el desarrollo de los mecanismos de percepción, decisión y ejecución en función de las circunstancias en las que se desarrolla la acción y sus propias posibilidades.
- Mostrar una actitud de solidez, fortaleza y autosuperación para resolver situaciones motrices progresivamente más complejas.
- Cooperar y colaborar en la práctica deportiva con una mayor implicación, siendo capaz de asumir la asignación de distintos papeles, así como la gestión de forma óptima del tiempo de práctica motriz.
- Ser capaz de hacer una adecuada gestión emocional del fracaso, poniendo de manifiesto su capacidad de superación y llegando a desarrollar estrategias de negociación y mediación que le permitan relacionarse con el resto de compañeros de forma adecuada.
- Valorar y practicar distintas manifestaciones de la cultura motriz, aprovechando las posibilidades y recurso que ofrece el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación.

- Analizar de forma crítica y objetiva las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, desde una perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean.
- Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano de manera sostenible, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas.
- Colaborar y cooperar de forma activa en el cuidado y conservación del medio natural y urbano a través de la realización de actividades físico-deportiva.

4.2 COMPETENCIAS CLAVE.

La LOMLOE evoluciona el enfoque competencial ya presente en la LOE y promueve un concepto más amplio acorde con las recomendaciones europeas para el aprendizaje permanente, y relacionado con los retos y desafíos del siglo XXI. En la Recomendación del Consejo de la Unión Europea de 22 de mayo de 2018, las competencias se definen como una combinación de conocimientos, capacidades y actitudes, en las que:

- a) Los conocimientos se componen de hechos y cifras, conceptos, ideas y teorías que ya están establecidos y apoyan la comprensión de un área o tema concretos.
- b) Las capacidades se definen como la habilidad para realizar procesos y utilizar los conocimientos existentes para obtener resultados.
- c) Las actitudes describen la mentalidad y disposición para actuar o reaccionar ante las ideas, personas o situaciones.

Las competencias clave son los desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales. Aparecen recogidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la Enseñanza Básica y son la adaptación al sistema educativo español de las competencias clave establecidas en la citada Recomendación del Consejo de la Unión Europea. Esta adaptación responde a la necesidad de vincular dichas competencias con los retos y desafíos del siglo XXI, con los principios y fines del sistema educativo y con el contexto escolar, ya que la Recomendación se refiere al aprendizaje que debe producirse a lo largo de toda la vida, mientras que el Perfil remite a un momento preciso y limitado del desarrollo personal, social y formativo: la etapa de la Enseñanza Básica.

Con carácter general, debe entenderse que la consecución de las competencias y los objetivos previstos en la LOMLOE para las distintas etapas educativas está vinculada a la adquisición y al desarrollo de las competencias clave recogidas en el Perfil de salida, que son las siguientes:

1. Competencia en comunicación lingüística (CCL)
2. Competencia plurilingüe (CP)
3. Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM, por sus siglas en inglés)

4. Competencia digital (CD)
5. Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)
6. Competencia ciudadana (CC)
7. Competencia emprendedora (CE)
8. Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

4.3 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS PARA LA ETAPA DE LA ESO

Las Competencias Específicas hacen referencia a los desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el Perfil de salida del alumnado y, por otra, los saberes básicos de las materias o ámbitos y los criterios de evaluación. A continuación, para la etapa de la ESO se detallan las siguientes:

Competencia Específica 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, haciendo un uso saludable de su tiempo libre y mejorando su calidad de vida.

Competencia Específica 2. Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

Competencia Específica 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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.

Competencia Específica 4. Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del

deporte como fenómenos sociales, y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

Competencia Específica 5. Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.

4.4 SABERES BÁSICOS PARA LA ETAPA DE LA ESO

Todos estos saberes quedan organizados en seis bloques, que no deben entenderse como bloques cerrados, sino como aspectos básicos que desarrollar. Además, deberían interrelacionarse entre ellos en las propuestas didácticas para poder contribuir de manera integral y significativa al desarrollo de las competencias específicas. Los bloques de saberes se desarrollan de manera progresiva en dos momentos de la etapa, esperando haber alcanzado un primer nivel al final del segundo curso y pudiendo haber perfeccionado todos los aspectos al final del cuarto curso, en un segundo nivel.

El bloque A, «Vida activa y saludable», aborda los tres componentes de la salud física, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

El bloque B, «Organización y gestión de la actividad física», aborda cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

El bloque C, «Resolución de problemas en situaciones motrices», tiene un carácter transdisciplinar y aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

El bloque D, «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices», se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su

respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, mientras que, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas entre los participantes en este tipo de contextos motrices.

El bloque E, «Manifestaciones de la cultura motriz», abarca tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

El bloque F, «Interacción eficiente y sostenible con el entorno», incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

A continuación, se muestra el tratamiento de los saberes a lo largo de la ESO y desglosados por cursos, a fin de que sean usados en su totalidad al finalizar las correspondientes etapas para contribuir a la adquisición de los criterios de evaluación.

Bloque A. Vida activa y saludable.		
	1º y 2º ESO	3º Y 4º ESO
A.1. Salud física.	A.1.2.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Análisis y reflexión.	A.1.4.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Análisis de las adaptaciones que produce la actividad física
	A.1.2.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.	A.1.4.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento
	A.1.2.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos.	A.1.4.3. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica alimentos no saludables y similares).
	A.1.2.4. Educación postural: técnicas básicas de control postural y relajación.	A.1.4.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares
	A.1.2.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado	A.1.4.5. Pautas y prevención para tratar el dolor muscular de origen retardado
	A.1.2.6. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.	A.1.4.6. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares)
	A.1.2.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Puesta en práctica y diseño.	A.1.4.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Puesta en práctica y diseño.
		A.1.4.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física

A.2. Salud social.	A.2.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.	A.2.4.1. Suplementación y dopaje en el deporte.
	A.2.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz	A.2.4.2. Análisis crítico y soluciones ante estereotipos corporales, de género y competencia motriz.
	A.2.2.3. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.	A.2.4.3. Riesgos y condicionantes éticos en el deporte y la práctica de actividad física.
A.3. Salud mental	A.3.2.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.	A.3.4.1. Exigencias y presiones de la competición.
	A.3.2.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Propuestas prácticas.	A.3.4.2. Actividades físicas y propuestas prácticas que fomentan el disfrute, la liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Ajustes personalizados.
	A.3.2.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.	A.3.4.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.
	A.3.2.4. Trastornos alimenticios	A.3.4.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.
		A.3.4.5. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).
		A.3.4.6. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y el deporte.

Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.		
	1º y 2º ESO	3º Y 4º ESO
B.1. Elección de la práctica física	B.1.2.1. Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.	B.1.4.1. 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.
B.2. Preparación de la actividad motriz.	B.2.2.1. Autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.	B.2.4.1. Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos
	B.2.2.2. Uso responsable del material deportivo.	B.2.4.2. Mantenimiento y reparación de material deportivo.
B.3. Higiene.	B.3.2.1. Higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.	B.3.4.1. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de

		higiene en contextos de práctica de actividad física.
B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motrices	B.4.2.1. Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.	B.4.4.1. Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto o proceso de trabajo.
	B.4.2.2. Uso de herramientas digitales para la organización de la actividad física.	B.4.4.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación.
	B.4.2.3. Planificación y puesta en práctica de proyectos y propuestas deportivo-motrices sencillos. Funciones y responsabilidades.	B.4.4.3. Uso de herramientas digitales para la gestión y planificación de la actividad física.
		B.4.4.4. Fases de planificación, proyectos y procesos de trabajo deportivo-motrices: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados.
B.5. Proyección de accidentes en prácticas motrices.	B.5.2.1. Calzado deportivo y ergonomía.	B.5.4.1. Gestión del riesgo propio y del de los demás en situaciones reales y en diversos contextos
	B.5.2.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.	B.5.4.2. Medidas colectivas de seguridad dentro y fuera del entorno escolar.
B.6. Actuaciones básicas ante accidentes.	B.6.2.1. Cadena de supervivencia. Soporte Vital Básico (SVB). Actuaciones básicas.	B.6.4.1. Soporte vital básico (SVB) dentro de la cadena de supervivencia. Actuaciones
	B.6.2.2. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer).	B.6.4.2. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo de uso.
	B.6.2.3. Protocolo de aviso al 112. Pautas	B.6.4.3. Protocolo y puesta en práctica de RCP (reanimación cardiopulmonar). Algoritmo de RCP.
	B.6.2.4. Protocolo y puesta en práctica de RCP (reanimación cardiopulmonar).	B.6.4.4. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (señales de ictus y similares).
	B.6.2.5. Actuaciones básicas antes los accidentes o lesiones más comunes en la vida diaria.	B.6.4.5. Actuaciones y prevención ante accidentes deportivos más comunes
		B.6.4.6. Actuaciones ante obstrucciones de vías aéreas (maniobra de Heimlich).

Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

	1º y 2º ESO	3º Y 4º ESO
C.1. Toma de decisiones.	C.1.2.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros	C.1.4.1. Búsqueda y práctica de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas y problemas de cierta

	espaciales y temporales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.	complejidad en situaciones motrices individuales.
	C.1.2.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción-tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas con o sin oposición.	C.1.4.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición
	C.1.2.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario actuando en consecuencia en diferentes situaciones motrices prácticas con o sin interacción con un móvil	C.1.4.3. Búsqueda y aplicación de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o compañeros, además del resultado, en situaciones motrices individuales o colectivas prácticas, con o sin interacción con un móvil
	C.1.2.4. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones motrices prácticas de oposición.	C.1.4.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones motrices prácticas de oposición individual o colectiva.
	C.1.2.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en la práctica de situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil	C.1.4.5. Delimitación y puesta en práctica 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.
C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica	C.2.2.1. Integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.	C.2.4.1. 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 y su puesta en práctica.
		C.2.4.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación.
C.3. Capacidades condicionales.	C.3.2.1. Desarrollo integral de las capacidades físicas básicas.	C.3.4.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas más relacionadas con la mejora de la salud.
	C.3.2.2. Autoevaluación de la condición física como medio de gestión del esfuerzo y límites personales.	C.3.4.2. Autoevaluación y coevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.
		C.3.4.3. Planificación básica a corto y medio plazo para el desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas asociadas a la salud personal.
		C.3.4.4. Análisis y aplicación básica de los sistemas de entrenamiento en el desarrollo

		de las diferentes situaciones motrices o deportivas.
C.4. Habilidades motrices específicas.	C.4.2.1. Desarrollo de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.	C.4.4.1. Aplicación de forma eficaz de las habilidades específicas a los requerimientos técnico-tácticos en situaciones motrices o deportivas
	C.4.2.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación.	C.4.4.2. Profundización, identificación y corrección de errores comunes
		C.4.4.3. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación. Búsqueda de soluciones.
C.5. Creatividad motriz.	C.5.2.1. Resolución de retos y situaciones-problema de forma eficaz y original, tanto individualmente como en grupo	C.5.4.1. Creación de retos y resolución de forma eficaz de situaciones-problema de acuerdo a los recursos disponibles en diferentes contextos.
C.6. Espacios deportivos	C.6.2.1. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.	C.6.4.1. Barreras físicas, sensoriales y cognitivas en edificaciones y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

	1º y 2º ESO	3º Y 4º ESO
D.1. Gestión emocional	D.1.2.1. Identificación y gestión del estrés en situaciones motrices (sensaciones, indicios y manifestaciones).	D.1.4.1. Control de estados de ánimo y aplicación de estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.
	D.1.2.2. Estrategias prácticas de autorregulación individual del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.	D.1.4.2. Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en situaciones motrices
	D.1.2.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.	D.1.4.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración.
D.2. Habilidades sociales	D.2.2.1. Desarrollo de conductas prosociales en diferentes situaciones motrices y deportivas.	D.2.4.1. Adquisición y aplicación de estrategias de negociación y mediación en contextos motrices y deportivos
D.3. Respeto a las normas.	D.3.2.1. Conocimiento y aceptación de las reglas de juego como elemento de integración social.	D.3.4.1. Valoración en la aplicación de las reglas de juego como elemento de integración social
	D.3.2.2. Realización de funciones de arbitraje deportivo.	D.3.4.2. Realización de funciones de arbitraje deportivo.
		D.3.4.3. Establecimiento de normas y sanciones como mecanismo de autorregulación
		D.3.4.4. Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física

D.4. Convivencia	D.4.2.1. Identificación y rechazo 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).	D.4.4.1. Identificación y rechazo 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). Búsqueda y aplicación de soluciones en contextos reales
	D.4.2.2. Asertividad y autocuidado.	D.4.4.2. Asertividad y autocuidado

Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz.		
	1º y 2º ESO	3º Y 4º ESO
E.1. Cultura motriz.	E.1.2.1. Aportaciones del movimiento y la cultura motriz a la herencia cultural de Extremadura	E.1.4.1. Aportaciones del movimiento y la cultura motriz a la herencia cultural de Extremadura.
	E.1.2.2. Los juegos motrices y las danzas y bailes como manifestación de la interculturalidad. Puesta en práctica.	E.1.4.2. Los juegos, deportes, las danzas y bailes como señas de identidad cultural. Puesta en práctica y análisis crítico-reflexivo
E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.	E.2.2.1. Conocimiento y práctica básica de diferentes lenguajes corporales.	E.2.4.1. Conocimiento y práctica de diferentes lenguajes corporales. La eliminación de la palabra.
	E.2.2.2. Técnicas básicas de expresión corporal y de interpretación (juego expresivo, estados de ánimo, representaciones de la vida cotidiana, imitaciones, mímica o similares en su práctica)	E.2.4.2. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación (mimo, pantomima, juegos de rol, improvisación, clown, teatro, performance).
	E.2.2.3. Expresión y comunicación de sentimientos y emociones en diferentes contextos reales o imaginados (creación de historias, improvisaciones de resolución de conflictos o similares)	E.2.4.3. Toma de conciencia y análisis de la capacidad expresiva en el trabajo de cuerpo, espacio, tiempo e intensidad
	E.2.2.4 La creatividad como base de expresión corporal.	E.2.4.4. La creatividad como base de expresión corporal.
	E.2.2.5 Importancia de la Educación emocional en la sociedad: mejora a través de las actividades artístico-expresivas.	E.2.4.5. Importancia de la Educación emocional en la sociedad: mejora a través de las actividades artístico-expresivas.
		E.2.4.6. Análisis crítico de aspectos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación.
E.3. Actividades rítmico-musicales	E.3.2.1. Práctica de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo (danzas regionales y populares de Extremadura y del mundo, bailes, actividades rítmicas dirigidas o similares)	E.3.4.1. Práctica, análisis y creación de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo (danza contemporánea, urbana, creativa, experimental o similar).

	E.3.2.2. Organización de actividades rítmico-musicales sencillas, con o sin carácter expresivo, individuales o grupales.	E.3.4.2. Organización de espectáculos, y eventos artístico-expresivos.
E.4. Deporte y perspectiva de género	E.4.2.1. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad.	E.4.4.1. Análisis de la historia del deporte desde la perspectiva de género.
	E.4.2.2. Presencia y relevancia de figuras del deporte.	E.4.4.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Posibles actuaciones
	E.4.2.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica	E.4.4.3. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
		E.4.4.4. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, técnicas y otras). Análisis crítico.
E.5. Influencia del deporte.	E.5.2.1. El deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.	E.5.4.1. Deporte e intereses políticos y económicos

Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

	1º y 2º ESO	3º Y 4º ESO
F.1. Normas de uso.	F.1.2.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.	F.1.4.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.
	F.1.2.2. Respeto y normas de uso de los espacios e instalaciones urbanos y naturales de práctica motriz.	F.1.4.2. Respeto, normas de uso y alternativas en los espacios e instalaciones urbanas y naturales de práctica motriz.
	F.1.2.3. Respeto a las normas internas en la práctica de diferentes actividades deportivas en el medio natural (reglamento de senderos, campismo, vías de escalada, etc.) y el entorno donde se realizan.	F.1.4.3. Práctica y organización de actividades en el medio natural y urbano respetando y asumiendo las normas internas de las mismas como principio general (normas de acampada, uso de ríos o masas de agua, señalización, materiales, etc.).
F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas	F.2.2.1. Utilización de espacios urbanos (parkour, skate u otras manifestaciones similares) y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos (senderos, circuitos BMX, vías verdes, zonas de acampada y pernocta, rocas, media montaña, ríos, pantanos y similares) desde la motricidad.	F.2.4.1. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares) y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos (vías de escalada, orientación, campismo, espeleología, circuitos XC, vías ferratas, vías cicloturistas, barrancos, deportes de deslizamiento y similares).
	F.2.2.2. Organización de actividades sencillas de aprovechamiento del entorno natural y urbano próximo	F.2.4.2. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. Puesta en práctica.

F.3. Análisis del riesgo.	F.3.2.1. Medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y consecuencias graves de su omisión para quienes los usan	F.3.4.1. Análisis y gestión del riesgo propio y el de los demás en el medio natural y urbano
		F.3.4.2. Medidas colectivas e individuales de seguridad.
F.4. Consumo responsable.	F.4.2.1. Reducción, reutilización y reciclaje de materiales minimizando el impacto de la práctica motriz en el entorno.	F.4.4.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
	F.4.2.2. Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz	F.4.4.2. Autoconstrucción o uso alternativo de materiales para la práctica motriz.
F.5. Cuidado del entorno.	F.5.2.1. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.	F.5.4.1. Concienciación sobre el cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano
	F.5.2.2. Alternativas de movilidad sostenible adecuadas al contexto (bicicleta, patines, patinetes no eléctricos...)	F.5.4.2. Movilidad sostenible adecuada al contexto. Posibilidades y alternativas de desplazamiento en el entorno cercano (bicicleta, patines, patinete no eléctrico...).

Los saberes básicos en nuestra programación didáctica se han distribuido en unidades que tienen una duración variable, para facilitar la asimilación por parte del alumnado de los conceptos, las actitudes y los procedimientos. Estas unidades de saberes básicos están enmarcadas dentro de situaciones de aprendizaje.

Las situaciones de aprendizaje favorecen el desarrollo competencial y exigen que el alumnado despliegue actuaciones asociadas a competencias, mediante la movilización y articulación de un conjunto de saberes. Determinan tareas y actividades significativas y relevantes para resolver problemas de manera creativa y cooperativa, reforzando la autoestima, la autonomía, la reflexión crítica y la responsabilidad.

A lo largo de las unidades que componen una situación de aprendizaje se trabajan distintos aspectos de dicha situación a través de actividades o resoluciones de problemas.

Posteriormente se especifican tanto la distribución como la temporalización de las unidades de todos los cursos. Por otro lado, se interrelacionan los elementos curriculares (saberes básicos, criterios de evaluación, competencias específicas y descriptores operativos del perfil de salida del alumnado).

Este mapa curricular será el empleado durante la práctica docente del curso para evaluar y calificar el grado de consecución del perfil de salida del alumnado.

5. SITUACIONES DE APRENDIZAJE. TEMPORALIZACIÓN.

Como se comentó previamente, las Situaciones de Aprendizaje favorecen el desarrollo competencial y exigen que el alumnado despliegue actuaciones asociadas a competencias.

Desde el área de Educación Física planteamos diversas situaciones de aprendizaje que engloban varias unidades didácticas y que a continuación especificamos para los dos ciclos de la ESO distribuyéndolas por las tres evaluaciones:

PRIMER CICLO	
Situación de aprendizaje	Unidades que engloba
S.A. 1: ¿Qué hay de tu condición física y motriz? ¿Te atreves a promocionar una vida sana?	U1. Condición Física y Salud. U2. Aprender a Moverse
S.A 2: Olimpiadas. ¿Te atreves a organizar tus propios Juegos Olímpicos?	U3. Juegos y Deportes U4. En equipo
S.A. 3: La naturaleza ¿Te atreves a organizar una carrera de orientación?	U5. En la naturaleza U6. El lenguaje del cuerpo

SEGUNDO CICLO	
Situación de aprendizaje	Unidades que engloba
S.A. 1: Planifica tu salud.	U1. El ejercicio físico. U2. Condición física y calidad de vida
S.A. 2: Comienza la temporada. ¿Os atrevéis a organizar una temporada deportiva en nuestro centro?	U3. Habilidades Motrices Específicas. U4. En equipo
S.A. 3: ¿Te atreves a crear y representar en el medio natural?	U5. En la naturaleza. U6. El cuerpo y la expresión.

PERIODO / CICLO	PRIMER CICLO	SEGUNDO CICLO
PRIMER TRIMESTRE	U1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD. U2. APRENDER A MOVERSE	U1. EL EJERCICIO FÍSICO. U2. EJERCICIO FÍSICO Y CALIDAD DE VIDA
SEGUNDO TRIMESTRE	U3 JUEGOS Y DEPORTE U4. EN EQUIPO	U3. HABILIDADES MOTRICES U4. DEPORTES DE EQUIPO
TERCER TRIMESTRE	U5. EN LA NATURALEZA U6. EL CUERPO	U5. EN LA NATURALEZA U6. CUERPO Y MOVIMIENTO

6. MAPAS CURRICULARES POR CICLOS EN LA ETAPA DE LA ESO.

6.1 PRIMER CICLO

U1.CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

Perfil de salida descriptores operativos	Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos
CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	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	1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal	A. Vida activa y saludable. - Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

	científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida		<p>- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>- Preparación de la práctica motriz.</p> <p>- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices.</p> <p>Sensaciones, indicios y manifestaciones.</p> <p>Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p>
		1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>- Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Musculatura del core (zona</p>

		<p>actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable</p>	<p>media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparación de la práctica motriz. - La higiene (postural) como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. <p>Sensaciones, indicios y manifestaciones.</p> <p>Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p>
		<p>1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y</p>	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Musculatura del core (zona

		<p>después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p>	<p>media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparación de la práctica motriz. - La higiene (postural) como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo
		<p>1.4. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su</p>	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, sí como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. - Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación

			<p>personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. <p>Sensaciones, indicios y manifestaciones.</p> <p>Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p>
		<p>1.5. 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</p>	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. - 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
CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	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	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.	
CC2, CC3, CCEC1,		4.1. Gestionar la participación en	E. Manifestaciones de la cultura motriz.

CCEC2, CCEC3, CCEC4.	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	juegos motores vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos como manifestación de la interculturalidad.
----------------------------	--	---	--

U2. APRENDER A MOVERSE

Perfil de salida descriptores operativos	Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes Básicos
CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 CPSAA4	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	1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la	A. Vida activa y saludable. - Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.

	de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida	propia realidad e identidad corporal	Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. - 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
CPSAA4 CPSAA5CE2 CE3	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.	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.	B. Organización y gestión de la actividad física. - Elección de la práctica física. - Preparación de la práctica motriz. - Planificación y autorregulación de proyectos motores. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar
		2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. - Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad,

		<p>motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>	<p>contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales y colectivas. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones operativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas. - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo
			<p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices .

CCL5, CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3.	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	3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	B. Organización y gestión de la actividad física. - Elección de la práctica física. - Preparación de la práctica motriz. - Planificación y autorregulación de proyectos motores. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Medidas de seguridad
CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	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	4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas	E. Manifestaciones de la cultura motriz. - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos como manifestación de la interculturalidad.

	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		
--	--	--	--

UNIDAD DIDÁCTICA 3:

JUEGOS Y DEPORTES

Perfil de salida descriptores operativos	Competencias específicas	Criterios de Evaluación	Saberes Básicos
CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida	1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción	A. Vida activa y saludable. - Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. - Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal

CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.	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.	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	B. Organización y gestión de la actividad física. - Elección de la práctica física. - Preparación de la práctica motriz. - Planificación y autorregulación de proyectos motores. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar
		2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. - Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales y colectivas. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

		sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas. - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo
		2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	<p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.
CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y	3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los

	<p>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.</p>	<p>desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <hr/> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades</p> <p>3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad (...), mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás</p>	<p>estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p> <p>- 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.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>- Elección de la práctica física.</p> <p>- Preparación de la práctica motriz.</p> <p>- Planificación y autorregulación de proyectos motores.</p> <p>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Medidas de seguridad para la gestión de la actividad física.</p> <p>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.</p>
--	---	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. - Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	<p>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</p>	<p>4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas</p> <p>4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</p>	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. - Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.

			<p>Los juegos y deportes como manifestación de la interculturalidad.</p> <p>- Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas.</p> <p>Impacto social, aspectos positivos y negativos</p>
--	--	--	---

UNIDAD DIDÁCTICA 4

EN EQUIPO

Perfil de salida descriptores operativos	Competencia Específica	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida	1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p> <p>- 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</p>
CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.	2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de</p>

	<p>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.</p>	<p>reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y de la persona oponente y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</p> <p>2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía</p>	<p>competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla la actividad deportiva. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de interacción con un móvil. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en
--	--	--	---

			<p>situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de interacción con un móvil.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas. - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo
CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	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	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.	<p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para

	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	<p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades</p> <p>3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad (...), mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás</p>	<p>afrontar desafíos en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. - Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas)
CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	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,	<p>4.1. Gestionar la participación en juegos motores vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p> <p>4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</p>	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y

	contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.		ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. E. Manifestaciones de la cultura motriz. - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y deportes como manifestación de la interculturalidad. - Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos
--	--	--	--

UNIDAD DIDÁCTICA 5

EN LA NATURALEZA

Perfil de salida descriptores operativos	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida	1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción	A. Vida activa y saludable. - Salud física: adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. - Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. - 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
CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.	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.	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y de la persona oponente y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	B. Organización y gestión de la actividad física. - Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. - Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. - Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).,

			<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. - Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.
<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</p>	<p>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,</p>	<p>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</p>	<p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.

	<p>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.</p>	<p>asumir los roles de público, participante u otros</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p> <p>3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>	<p>- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</p> <p>- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.</p> <p>Asertividad y autocuidado</p>
STEM5, CC4, CE1, CE3.	<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando</p>	<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas</p>	<p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <p>- Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p>

	<p>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</p>	<p>puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica</p> <p>5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas</p> <p>5.3. Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas</p>	<p>- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate o similares).</p> <p>- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.</p> <p>- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.</p> <p>- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos</p>
--	--	---	--

UNIDAD DIDÁCTICA 6

EL CUERPO

Perfil de salida descriptores operativos	Competencias específicas	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	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	1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	A. Vida activa y saludable. - Salud social. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

	modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.		- 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
CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.	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	3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. - 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. - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas) asertividad y autocuidado

		nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás	
CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	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	4.1. Gestionar la participación en juegos motores vinculados tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas 4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones	E. Manifestaciones de la cultura motriz. - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y actividades expresivo-comunicativas como manifestación de la interculturalidad. - Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico expresivo

6.2 SEGUNDO CICLO

UNIDAD DIDÁCTICA 1 EL EJERCICIO FÍSICO

Perfil de salida descriptores operativos	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
CCL3, STEM2 STEM5 CD4, CPSAA2 CPSAA4.	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida	1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal 1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad	A. Vida activa y saludable. - Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

			<p>- Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas</p>
			<p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>- Autorregulación emocional. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p>
		<p>1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte</p>	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>- 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 de realización.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. - Planificación y autorregulación de proyectos motores. <p>Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</p>
CPSAA4 CPSAA5, CE2, CE3.	<p>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.</p>	<p>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</p>	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 de realización. - Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. - Planificación y autorregulación de proyectos motores. <p>Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

			<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal. - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas
CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	<p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrece 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</p>	<p>4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos</p>	<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. - Influencia del deporte en la cultura actual.

UNIDAD DIDÁCTICA 2

EJERCICIO FÍSICO Y CALIDAD DE VIDA

Perfil de salida descriptores operativos	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
--	--------------------------	-------------------------	-----------------

CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida	1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	. Vida activa y saludable. - Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. - Salud mental. 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. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.
CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.	2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o	B. Organización y gestión de la actividad física. - Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y

	<p>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</p>	<p>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.</p> <p>2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía</p>	<p>finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. - Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. - Planificación y autorregulación de proyectos motores. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
CCL5, CPSAA1,	3. Compartir espacios de práctica	3.1. Practicar y participar activamente	D. Autorregulación emocional e interacción

CPSAA3, CPSAA5, CC3.	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	asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final	social en situaciones motrices. - Autorregulación emocional. Habilidades volitivas y capacidad de superación. - Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (discriminación de cualquier tipo) Asertividad y autocuidado
CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	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	4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas	E. Manifestaciones de la cultura motriz. - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.

	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.	manifestaciones e intereses económico y político	
--	---	--	--

UNIDAD 3

HABILIDADES MOTRICES

Perfil de salida descriptores operativos	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida	<p>1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal</p> <p>1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la</p>	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas</p>

		<p>prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.6. 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.</p> <p>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.</p>	<p>(frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).</p> <p>Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <p>- Salud mental: exigencias y presiones de la competición.</p> <p>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).</p> <p>Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de brazos estereotipos sexistas</p>
CPSAA4, CPSAA5, CE2,CE3	<p>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</p>	<p>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</p> <p>2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una</p>	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>- 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 de realización.</p> <p>- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y</p>

	<p>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.</p>	<p>elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía</p>	<p>reparación de material deportivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad. C. Resolución de problemas en situaciones motrices. - Toma de decisiones. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. 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
--	---	---	---

			<p>colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes
CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.	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	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	<p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

	<p>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</p>	<p>deportividad al asumir los roles de público, participante u otros</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p>3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás</p>	<p>Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. - Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cualquier cuestión, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o asertividad o autocuidado)
<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>	<p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el</p>	<p>4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y</p>	<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. - Deporte y perspectiva de género: historia del

	<p>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.</p>	<p>valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico políticos</p> <p>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 ambos géneros en el ámbito físico deportivos</p>	<p>deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.</p>
--	--	---	--

UNIDAD DIDÁCTICA 4

DEPORTE DE EQUIPO

Perfil de salida descriptores operativos	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	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	<p>1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal</p> <p>1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo,</p>	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.</p> <p>Autorregulación y planificación del entrenamiento.</p> <p>Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica).</p>

	<p>saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p>	<p>durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.</p>	<p>Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <p>- Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas</p>
<p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.</p>	<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y</p>	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada,</p>	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>- 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,</p>

	<p>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.</p>	<p>incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado</p> <p>2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía</p>	<p>actividad y compañeros de realización.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. - Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. 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.
--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes
CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	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	<p>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</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de</p>	<p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. - Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. - Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos

	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.	diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. 3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	niveles de deporte y actividad física. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas). Asertividad y autocuidado
CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	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	4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del	E. Manifestaciones de la cultura motriz. - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. - Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género.

	<p>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.</p>	<p>deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico políticos</p> <p>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 ambos géneros en el ámbito físico deportivos</p>	<p>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</p>
--	--	--	---

UNIDAD DIDÁCTICA 5

EN LA NATURALEZA

Perfil de salida descriptores operativos	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	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	1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal,	A. Vida activa y saludable. - Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. - Salud mental: exigencias y presiones de la competición.

	libre y así mejorar la calidad de vida	<p>autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable</p> <p>1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> <p>1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte</p>	<p>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.</p>
CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.	2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes</p>

	<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía</p>	<p>usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad. - Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, ictus y similares)
--	---	---	---

<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</p>	<p>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</p>	<p>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.</p> <p>3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás</p>	<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. - Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles. <p>D. Autorregulación emocional e interacción</p>
---	--	--	---

			<p>social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo. <p>Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices. <p>Asertividad y autocuidado.</p>
STEM5, CC4, CE1, CE3.	<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a las comunidades vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano</p>	<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>5.2. Diseñar y organizar actividades urbano físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y</p>	<p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. - Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. <p>Medidas colectivas de seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos naturales para la práctica de actividad física. - Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural. - Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física

		aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	en el medio natural y urbano
--	--	--	------------------------------

UNIDAD DIDÁCTICA 6

EL CUERPO EN MOVIMIENTO

Perfil de salida descriptores operativos	Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes Básicos
CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida	1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal	A. Vida activa y saludable. - Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. - Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada

			alejada de estereotipos sexistas.
CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.	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	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado 2.3. 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	B. Organización y gestión de la actividad física. - Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización. - Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física
CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	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	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	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. - Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

	<p>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.</p>	<p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p>3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. - Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. - Autorregulación emocional: control de Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. - Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
--	--	---	--

			- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestión. Asertividad y autocuidado.)
CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	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	<p>4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p> <p>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 ambos géneros en el ámbito físico deportivos</p> <p>4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando</p>	<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. - Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. <p>Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

		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 u otros miembros de la comunidad	
--	--	--	--

7. CRITERIOS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN PARA LA ESO. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La evaluación es un proceso inherente a toda sociedad y, en el ámbito educativo, resulta esencial para conocer el nivel de aprendizaje del alumnado y la eficacia de la enseñanza. No se limita a calificar, sino que orienta, motiva, clasifica y ayuda a mejorar los procesos.

En Educación Física, la evaluación persigue varios fines:

- Asignar calificaciones.
- Conocer el rendimiento del alumnado.
- Agruparlo por niveles.
- Pronosticar sus posibilidades y orientar su progreso.
- Motivar e informar sobre su aprendizaje.
- Diagnosticar necesidades.
- Valorar la eficacia del sistema de enseñanza.

La evaluación debe integrarse en la programación, junto con las técnicas e instrumentos adecuados, y ajustarse a la normativa vigente (Decreto 14/2022 en Extremadura). Para ello, conviene responder a tres cuestiones básicas:

1. ¿Qué evaluar?

Se valoran los conocimientos adquiridos (saber), las destrezas motrices (saber hacer) y las actitudes (saber ser/estar), además del trabajo del profesorado y el desarrollo de cada unidad de programación. Todo ello atendiendo a los distintos niveles de competencia.

2. ¿Cuándo evaluar?

- *Inicial*: al inicio del curso o de cada situación de aprendizaje, para detectar necesidades y ajustar actividades.
- *Formativa*: a lo largo del proceso, con observación sistemática y feedback diario, adaptando la enseñanza según las características del grupo.
- *Sumativa*: al final de cada situación de aprendizaje o trimestre, comprobando la consecución de objetivos y competencias mediante exámenes, trabajos o productos finales.

3. ¿Cómo evaluar?

El proceso debe ser continuo, flexible y centrado en el progreso individual, evitando etiquetas. Para ello se concretan:

- Evidencias de aprendizaje: resultados o producciones que demuestran lo aprendido (trabajos escritos, exposiciones, prácticas, informes, coreografías, etc.).
- Indicadores de logro: acciones observables que muestran el dominio de una competencia, formuladas con verbos en tercera persona y vinculadas a los saberes.
- Actividades de aprendizaje y evaluación: propuestas que permiten comprobar conocimientos y competencias mediante distintas tareas.
- Técnicas de evaluación: enfoques desde los que se analizan las producciones del alumnado.
- Instrumentos: herramientas concretas como rúbricas, listas de control, escalas numéricas, descripciones, fichas individuales o grupales, etc.
- Criterios de calificación: valores numéricos que reflejan el grado de consecución de los objetivos.

En conclusión, la evaluación no debe ser un hecho aislado, sino parte del proceso educativo, orientado a mejorar tanto el aprendizaje del alumnado como la práctica docente.

7.1 CARACTERÍSTICAS, INSTRUMENTOS Y HERRAMIENTAS DE LA EVALUACIÓN INICIAL

La evaluación inicial pretende ser un instrumento de evaluación que ayude a conocer la situación de partida de los sujetos, en cuanto a saberes, capacidades y competencias que se consideran necesarios para iniciar con éxito nuevos procesos de aprendizaje. Dicha evaluación se llevará a cabo al inicio del curso escolar y se realizará en todos los cursos, a través de la realización de una batería de test estandarizados de Condición Física para poder conocer y determinar el estado de cada alumno en cada una de las

capacidades físicas básicas. Los test o pruebas que formarán parte de la valoración inicial, consensuados previamente, serán los siguientes:

- Test de carrera continua.
- Test de plancha frontal
- Test de abdominales
- Test de lanzamiento de balón medicinal.
- Test de salto horizontal desde parado.
- Test de flexión anterior
- Test de 10x5m.
- Test de 40m sprint
- Cualquier otro que el docente considere relevante.

Los resultados obtenidos, y su comprobación posterior con los distintos baremos seleccionados en función del sexo y la edad de los alumnos en los diferentes test, arrojarán una visión global del estado de condición física que presenta cada alumno y así poder determinar el punto de partida de los alumnos.

De igual modo, en la evaluación inicial también se realizará en clase a través de cuestionarios relacionados con la actividad física y el deporte, con el objetivo de comprobar los conocimientos previos sobre la materia y que se han trabajado en el curso o cursos anteriores.

Por otro lado, cabe destacar como durante el desarrollo de cada Situación de Aprendizaje se llevará a cabo una evaluación inicial y formativa acerca del contenido o saber que se va a desarrollar, mediante una serie de preguntas en clase y con la realización de actividades de forma práctica, para conocer el dominio y los conocimientos previos, y adaptar y adecuar así en la medida de lo posible, el proceso de enseñanza- aprendizaje.

7.2 PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- ❖ *Evaluación del Alumno:* Los distintos procedimientos e instrumentos que se considerarán para la dicha evaluación serán:

Procedimientos/ Técnicas	Instrumentos	Aspectos a valorar
Observación sistemática (directa o diferida)	Cuaderno de clase Lista de control Registro anecdótico Sistemas de grabación	- Asistencia (obligatoria e indispensable) - La puntualidad en la asistencia - Participación activa - Trabajo en grupo:

	Rúbricas	<p>cooperación con independencia del nivel de destreza.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo físico de los contenidos/saberes procedimentales con independencia del nivel de destreza. - Aspectos técnico-tácticos de los diferentes juegos y deportes practicados - Parámetros relacionados con las actividades expresivas. - Comportamientos y actitudes: actitud responsable, participativa, colaborativa y solidaria - Respeto a las normas de convivencia y de la asignatura - Uso de ropa deportiva y hábitos higiénicos - Interés, motivación, esfuerzo y superación en la realización de las actividades
Pruebas específicas (teóricas y procedimentales)	<p>Examen escrito (tipo test o de desarrollo)</p> <p>Cuestionarios</p> <p>Esquemas conceptuales</p> <p>Preguntas en clase</p> <p>Exposiciones</p> <p>Test de Condición Física</p> <p>Rúbricas</p> <p>Lista de control</p> <p>Sistemas de grabación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexiones sobre los contenidos - Expresión oral y escrita. - Comprensión de los contenidos/saberes - Nivel de CF - Nivel de ejecución de los aspectos técnico o técnico-táctico de los diferentes contenidos/saberes practicados. - Nivel de ejecución de los parámetros relacionados con las actividades expresivas.
Análisis de tareas	<p>Trabajos escritos (individuales o en grupo)</p> <p>Exposiciones/Debates</p> <p>Rúbricas</p> <p>Listas de control</p> <p>Ficha de clase y/o de no participación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Expresión oral y escrita - Reflexión sobre contenidos/saberes - Creatividad en los trabajos - Comprensión de los contenidos/saberes - Utilización de las TIC - Participación activa - Trabajo en grupo

Hay que resaltar que la observación sistemática y el registro anecdótico, serán un factor e instrumento fundamental para la evaluación, como registro de la superación de los objetivos y criterios de evaluación, así como la capacidad de esfuerzo y superación de manera específica en la participación diaria.

❖ *Evaluación del profesor:*

El papel del profesor dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje es muy importante, por lo que será necesario llevar un control del trabajo que realizamos para comprobar la eficacia del mismo.

La evaluación del profesor tiene las siguientes finalidades:

- Mejorar el proceso de enseñanza.
- Permitir que su trabajo sea sometido a un proceso de reflexión y de crítica, incidiendo así en su formación y perfeccionamiento.
- Orientar las actividades didácticas y ajustar su situación al proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los aspectos sobre los que se va a valorar al docente son los siguientes:

- Respecto a su labor docente (diseño de procesos, utilización de estrategias, etc.).
- Relación con el alumnado (motivarles hacia el trabajo, orientarlos para alcanzar los objetivos finales, atender a sus dudas, informarles sobre la bibliografía, etc.)
- Respecto a la materia (valorar si domina o no la materia y adaptarse e informarse de los nuevos descubrimientos).

Los instrumentos con los que podremos llevar a cabo esta valoración de nuestra actuación como docentes serán los siguientes:

- a) Diario personal del profesor, donde recogerá todo aquello que le parezca relevante dentro de su clase. Es un trabajo de reflexión personal.
- b) Cuestionario para los/as alumnos/as, de los cuales obtendremos información de nuestra actuación como docentes. Para el cumplimiento de estos cuestionarios les pediremos a los/as alumnos/as que sean sinceros a la hora de contestar, pudiéndolos rellenar de forma anónima.

❖ *Evaluación del proceso:*

Proporciona información sobre los “puntos débiles” del proceso de enseñanza-aprendizaje, implicando así una evaluación de los objetivos didácticos, de las situaciones de la acción didáctica, de la realización y del sistema de evaluación.

En la evaluación del proceso nos centraremos en los siguientes puntos:

- Si los objetivos se adaptan a las posibilidades reales. Si son válidos y actuales.

- Si las actividades y saberes son concretos.
- Si los medios utilizados son los adecuados y están perfectamente aprovechados.
- Si las estrategias metodológicas son las adecuadas.
- Si existe ajuste entre los que se había previsto y lo que realmente se consigue.
- Si la evaluación es correcta.
- Si ha existido buena relación alumno-profesor.

7.3 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

A continuación, se exponen los criterios de evaluación asociados a cada una de las competencias específicas en cada uno de los cursos de la ESO:

PRIMERO Y SEGUNDO DE ESO.

Competencia específica 1.

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

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

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

Criterio 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.

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

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

Competencia específica 2.

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

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

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

Competencia específica 3.

Criterio 3.1. Identificar y aplicar las capacidades físicas y habilidades motrices necesarias para el desarrollo eficaz en situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición.

Criterio 3.2. 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 papeles de público, participante u otros.

Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos papeles asignados y responsabilidades.

Criterio 3.4. Hacer uso, con progresiva autonomía, de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Competencia específica 4.

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

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

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

Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional.

Criterio 4.5. Identificar los aspectos positivos y negativos de la comunicación no verbal observados en las redes sociales y medios de comunicación.

Competencia específica 5.

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

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

Criterio 5.3. Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas.

TERCERO Y CUARTO DE ESO

Competencia específica 1.

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

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

Criterio 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

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

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

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

Competencia específica 2.

Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición, 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.

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

Criterio 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.

Criterio 2.4. Expresar la comprensión de la actuación en diferentes situaciones motrices reales o adaptadas reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación.

Competencia específica 3.

Criterio 3.1. Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.

Criterio 3.2. 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 papeles de público, participante u otros.

Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de funciones, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

Criterio 3.4. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Competencia específica 4.

Criterio 4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y

contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.

Criterio 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 ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.

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

Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional y su contribución al crecimiento de nuestra sociedad.

Criterio 4.5. Adoptar una postura crítica ante los aspectos negativos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación, actuando adecuadamente para evitar que se produzcan.

Competencia específica 5.

Criterio 5.1. Participar en las actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y 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.

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

Seguidamente, se refleja el valor previo de cada uno de los criterios de evaluación en la ESO. El valor total de los criterios evaluados, tanto dentro de cada uno de los trimestres como al final del curso, será la calificación máxima que el alumnado puede alcanzar. De esta manera, el peso de la calificación de cada competencia específica y de cada uno de sus criterios asociados queda así:

Competencia Específica	Peso en la calificación	Criterios de evaluación y calificación		
			1º y 2º ESO	3º y 4º ESO
CE1	20%	CE 1.1	0.4	0.4
		CE 1.2	0.5	0.5
		CE 1.3	0.5	0.5
		CE 1.4	0.2	0.2
		CE 1.5	0.2	0.2
		CE 1.6	0.2	0.2
CE2	20%	CE 2.1	0.66	0.6
		CE 2.2	0.66	0.6
		CE 2.3	0.66	0.6
		CE 2.4		0.2
CE3	20%	CE 3.1	0.2	0.2
		CE 3.2	0.6	0.6
		CE 3.3	0.6	0.6
		CE 3.4	0.6	0.6
CE4	20%	CE 4.1	0.7	0.7
		CE 4.2	0.2	0.2
		CE 4.3	0.7	0.7
		CE 4.4	0.2	0.2
		CE 4.5	0.2	0.2
CE5	20%	CE 5.1	0.66	1
		CE 5.2	0.66	1
		CE 5.3	0.66	
TOTAL	100%			

7.4 OTROS ASPECTOS IMPORTANTES A CONSIDERAR

Los alumnos/as conocerán desde el principio de curso, las normas que deberán cumplir en las sesiones de E.F. Estas son:

- Puntualidad: Al disponer de tan solo 2 periodos lectivos a la semana, la puntualidad es muy importante. Tres retrasos se podrán entender como una falta injustificada.

- Higiene: La práctica de actividad física conlleva sudoración, por lo que hay que traer bolsa de aseo con al menos desodorante, toalla y una camiseta para cambiarse, como medida transitoria hasta llegar a casa. Se dispondrá de 5 minutos al finalizar la clase.
- Seguridad: Los alumnos/as no podrán realizar ejercicios no prescritos por el profesor, y deberán ir sin anillos, pulseras, collares, cadenas, relojes, piercing u otros objetos que puedan ocasionar daños a sí mismos o a sus compañeros.
- Vestuario: Los alumnos deberán traer ropa deportiva cómoda y segura, en caso contrario, no podrán participar en la clase de EF. El calzado deberá cumplir con unas mínimas medidas de seguridad. No se podrá entrar al vestuario sin permiso del profesor durante las sesiones.
- Participación: La participación en los ejercicios será obligatoria por parte de todos los alumnos/as, ya que negarse de forma reiterada podrá ser considerado como abandono de la asignatura.
- Aquellos alumnos/as que no puedan realizar algún ejercicio por razones transitorias o problemas físico-médicos deberán presentar justificante médico que lo acredite.
- Respeto: El alumnado deberá ser respetuoso con los profesores, con el resto de sus compañeros y con el material e instalaciones del centro. Así como colaborar en la organización y desarrollo de las actividades de forma activa.
- Está prohibido comer durante las clases chicles, caramelos, etc.
- No presentarse o recuperar un examen teórico o práctico, sin causa justificada supondrá una calificación de 0 puntos en dicha prueba.

El incumplimiento de estas normas se irá registrando en el cuaderno del profesor y se verá reflejado en el grado de superación de los siguientes criterios de evaluación que serán evaluados de forma transversal en todas las situaciones de aprendizaje al finalizar cada evaluación:

1º y 2º ESO: 1.2, 1.3, 1.5, 3.2, 3.3, 3.4.

3º y 4º ESO: 1.2, 1.3, 1.5, 3.2, 3.3, 3.4.

En función de las características del grupo y/o situación de aprendizaje se podrán modificar los criterios de evaluación aplicados.

- Para aprobar la evaluación es necesario llegar a una calificación de 5 o superior.
- En relación a las situaciones de aprendizaje prácticas sólo se podrán presentar trabajos teóricos para “suplir” a éstas en caso de que el alumno no pueda realizar la clase por un motivo debidamente justificado. Lo que le dará una calificación de APTO (5).
- Los alumnos que, asistiendo a la/la sesión/sesiones, no realicen la clase justificadamente, deberán realizar o compensar la sesión con otras funciones y/o

entregar un trabajo relacionado con los saberes básicos que no pueda realizar de forma ordinaria.

Bajo ningún concepto un alumno que no ha participado en las sesiones prácticas sin haber justificado mediante un certificado médico que indique explícitamente la imposibilidad de ese alumno de hacer actividad física dentro del contexto escolar, podrá suplir su falta de participación mediante trabajos escritos para aprobar la materia.

No obstante, los alumnos que no justifiquen debidamente su no participación en la sesión, no obtendrán el apto hasta la presentación de dicho justificante.

- Aquellos alumnos que, de forma voluntaria y opcional, participen en actividades NO OBLIGATORIAS y/o realicen TRABAJOS VOLUNTARIOS (cuaderno de clase, trabajos, celebraciones deportivas en la localidad, escuelas deportivas, eventos deportivos u otras actividades relacionadas con el mundo de la actividad físico-deportiva y la salud), podrán sumar puntos extra en la calificación final de cada trimestre.

- Faltas de asistencia/participación (pasividad o no hace clase porque no “le gusta”) sin justificar, serán tenidas en cuenta para la nota final y valoradas con un 0.

EVALUACIÓN FINAL ORDINARIA: La nota se obtendrá de la suma de la nota obtenida en cada uno de los criterios trabajados a lo largo del curso. En caso de que algún criterio se repita más de una vez, su calificación final resultará de la media aritmética de todos los valores asignados en cada situación y para ese mismo criterio (en ningún caso podrá superar el valor máximo asociado a ese/esos criterio/s). Para poder superar el curso es necesario conseguir una calificación de 4,5 o superior.

La calificación final ordinaria se corresponderá con el redondeo de la calificación final siguiendo las siguientes relaciones:

0 – 4,49=> Insuficiente

4,50 – 5,49 => Suficiente

5,50 – 6,49 => Bien

6,50 – 8,49 => Notable

8,50 – 10 => Sobresaliente

8. LA EF EN LA ETAPA DE BACHILLERATO

La asignatura de Educación Física en el Bachillerato presenta dos líneas principales de desarrollo. La primera busca dar continuidad al trabajo realizado en la Educación Secundaria Obligatoria, reforzando objetivos esenciales como fomentar un estilo de vida activo, disfrutar del propio cuerpo y de las expresiones culturales motrices, promover actitudes responsables con el entorno y afianzar la toma de decisiones en diferentes situaciones motrices. Todo ello contribuye a que el alumnado adquiera una competencia motriz sólida, favoreciendo su desarrollo integral, ya que la motricidad es un componente fundamental del aprendizaje.

Por otro lado, esta etapa también cumple una función de orientación hacia estudios superiores o profesionales. Los avances recientes en los campos de la actividad física, el deporte, la salud y el ocio han ampliado notablemente las oportunidades académicas y laborales vinculadas a ellos. Por este motivo, la materia pretende ofrecer una visión amplia de las distintas opciones de formación y empleo, tanto en la universidad como en la formación profesional o las enseñanzas deportivas.

Las competencias del Bachillerato y sus objetivos generales sirven como base para definir las competencias específicas de esta materia. Estas competencias orientan el diseño de una Educación Física actual, práctica y adaptada a las necesidades de la sociedad del siglo XXI.

En esta etapa, se busca afianzar un estilo de vida saludable y activo, que permita al alumnado mantener hábitos relacionados con la planificación autónoma y la autorregulación de la práctica física, así como con otros aspectos vinculados al bienestar.

Durante la ESO, la motricidad se trabajó mediante diversas prácticas, con objetivos, contextos y finalidades distintas. En el Bachillerato, se profundiza en el conocimiento y dominio del cuerpo, perfeccionando los componentes técnicos y tácticos de las actividades motrices y fomentando su correcta gestión y organización.

Además de las capacidades físicas y cognitivas, se da especial relevancia al desarrollo emocional, social y motivacional. El alumnado debe aprender a gestionar sus emociones y relaciones interpersonales, mostrando liderazgo democrático, empatía y habilidades para coordinar grupos en distintos contextos.

Las manifestaciones de la cultura motriz son otro pilar fundamental. En esta etapa se pretende no solo fomentar la autonomía en la práctica y organización de actividades, sino también comprender los factores sociales, económicos, políticos y culturales que las han configurado, así como los valores que promueven.

Asimismo, se insiste en la importancia de mantener una convivencia respetuosa con el medioambiente, participando en actividades físicas y deportivas en diferentes entornos, desde una perspectiva de sostenibilidad y cuidado del entorno.

El progreso en las competencias específicas se evaluará mediante criterios de evaluación que permitirán medir el aprendizaje del alumnado. La relación entre estos criterios y los saberes básicos facilitará una evaluación integrada y contextualizada en las situaciones de aprendizaje.

Estas competencias están interconectadas entre sí y con las de otras materias, lo que favorece un enfoque interdisciplinar y un aprendizaje más completo.

El currículo de Educación Física se organiza en seis bloques de saberes básicos: «Vida activa y saludable», «Organización y gestión de la actividad física», «Resolución de problemas en situaciones motrices», «Autorregulación emocional e interacción social», «Manifestaciones de la cultura motriz» e «Interacción eficiente y sostenible con el entorno».

Las situaciones de aprendizaje promoverán metodologías participativas, autorregulación del aprendizaje y trabajo cooperativo, fortaleciendo la autoestima y la conciencia de grupo. Además, se fomentará la conexión con otras materias y proyectos interdisciplinares.

La evaluación será continua, formativa y compartida, centrada en la mejora del aprendizaje y la implicación activa del alumnado. Los criterios de evaluación servirán como referencia para valorar el desarrollo competencial, teniendo en cuenta tanto los logros motrices como los aspectos personales, sociales y éticos que enriquecen una formación integral.

9. ELEMENTOS DEL CURRÍCULO EN LA ETAPA DEL BACHILLERATO. ORGANIZACIÓN

9.1 OBJETIVOS DE LA ETAPA PARA EL BACHILLERATO (DC 109/2022 DE 22 DE AGOSTO)

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

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. También prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.
- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia, e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género, o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución, así como el patrimonio natural, cultural, histórico y artístico de España y, de forma especial, el de Extremadura. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos.
Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología al cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, al igual que como medio de desarrollo personal y social.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.
- o) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

9.2 OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- ✓ Planificar de forma autónoma, responsable y consciente la actividad física a partir de una autoevaluación personal, dirigido a la mejora o el mantenimiento de la salud.
- ✓ Desarrollar un estilo de vida activo haciendo un uso saludable de su tiempo de ocio.
- ✓ Conocer las posibles salidas profesionales relacionadas con el mundo de la actividad física.
- ✓ Resolver situaciones motrices adaptando las capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices

específicas de las modalidades practicadas en diferentes situaciones y con distintos niveles dificultad.

- ✓ Mostrar y consolidar actitudes de superación y esfuerzo en la resolución de situaciones motrices planteadas.
- ✓ Participar activamente en la realización de las prácticas motrices, desarrollando habilidades sociales de respeto, cooperación y colaboración y fomentando las relaciones constructivas, adoptando así una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y/o contrarios a la convivencia.
- ✓ Ser capaz de regular y gestionar la respuesta emocional ante las situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva.
- ✓ Conocer y experimentar las diferentes posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, como herramientas de expresión y comunicación
- ✓ Analizar de forma crítica las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución, desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo.
- ✓ Practicar actividades físico deportivas en entornos naturales y urbanos de manera sostenible, asumiendo responsabilidades en la seguridad de sus prácticas y desarrollando actuaciones dirigidas a su cuidado y conservación.

9.3 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS. 1º DE BACHILLERATO

De acuerdo con el DC 109/2022 de 22 de agosto, las competencias específicas del currículo son las siguientes:

CE1. Interiorizar y desarrollar un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal basada en parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

CE2. Adaptar autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de las modalidades practicadas, en diferentes situaciones y con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas, para resolver situaciones motrices vinculadas a distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

CE3. Difundir, promover y participar activamente en prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, contribuyendo autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

CE4. Experimentar las diferentes posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, analizando e investigando de manera crítica las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución, desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, además de planificarlas, organizarlas y practicarlas de forma autónoma y fomentando su conservación para ser capaz de defender, desde una postura ética y contextualizada, los valores que transmiten.

CE5. Adoptar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno a través de la práctica, planificación y organización de actividades físico-deportivas en entornos urbanos y naturales, desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, al tiempo que asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado tanto del medio natural como del urbano y para dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

9.4 SABERES BÁSICOS EN 1º DE BACHILLERATO

Los saberes básicos en 1º Bachillerato se organizan en torno a seis bloques:

A: “VIDA ACTIVA Y SALUDABLE”: aborda los tres componentes de la salud (bienestar físico, mental y social), a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

BLOQUE B: “ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA”: aborda cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y la autorregulación de proyectos motores. Además, incluye la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva, así como las actuaciones ante accidentes en cualquier contexto.

BLOQUE C: “RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES”: tiene un carácter transdisciplinar y aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración- oposición.

BLOQUE D: “AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES”: se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, mientras que, por otro, incide en el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas.

BLOQUE E: “MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ”: abarca tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural, profundizando en la perspectiva de género y en los factores que lo condicionan.

BLOQUE F: “INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO”: se centra en la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

A continuación, se muestra el tratamiento de los saberes en Bachillerato, a fin de que sean usados en su totalidad al finalizar la correspondiente etapa para contribuir a la adquisición de los criterios de evaluación.

Bloque A. Vida activa y saludable.	
1º BACHILLERATO	
A.1. Salud física.	A.1.1. Programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
	A.1.2. Autoevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida.
	A.1.3. Identificación de objetivos motrices, de actividad, saludables o similares, alcanzables con un programa de actividad física personal.
	A.1.4. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados.

	A.1.5. Salidas laborales y perfil profesional vinculados a la actividad física, la salud y otras expresiones de la motricidad.
	A.1.6. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Pautas, ejemplificaciones y diseño
	A.1.7. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física, la salud, la alimentación y otros hábitos.
	A.1.8. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Puesta en práctica y aplicación a contextos habituales.
	A.1.9. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza e higiene postural.
	A.1.10. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.
A.2. Salud social.	A.2.1. Prácticas y hábitos de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva
	A.2.2. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: alternativas de movilidad sostenible (bicicleta, patines, patinetes no eléctricos...).
	A.2.3. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud.
	A.2.4. Ventajas e inconvenientes de la práctica de deporte profesional.
	A.2.5. Historia del deporte desde la perspectiva de género. Análisis crítico y condicionantes éticos.
A.3. Salud mental	A.3.1. Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva
	A.3.2. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.
	A.3.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación
Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.	
1º BACHILLERATO	
B.1. Elección de la práctica física	B.1.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).
	B.1.2. Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva o de actividad física: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica de propuestas.
B.2. Preparación de la práctica	B.2.1. Selección responsable y sostenible del material deportivo
	B.2.2. Análisis crítico de estrategias publicitarias
	B.2.3. Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos.

B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores	B.3.1. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar
	B.3.2. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación.
	B.3.3. Fases de planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica.
B.4. Gestión de la seguridad	B.4.1. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física.
	B.4.2. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad.
B.5. Actuaciones ante accidentes	B.5.1. Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia): desplazamientos y transporte de accidentados; conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).
	B.5.2. Indicios, técnicas específicas y protocolos ante accidentes de diferente tipología: agresiones por cuerpos extraños, traumatismos, lesiones, alteraciones de la consciencia y asfixias.
	B.5.3. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
	B.5.4. Protocolos ante alertas y emergencias escolares. Responsabilidades individuales y colectivas.

Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices	
	1º BACHILLERATO
C.1. Toma de decisiones.	C.1.1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas
	C.1.2. Análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades deportivas y recreativas
	C.1.3. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración-oposición.
	C.1.4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico- deportivas a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.
	C.1.5. Desempeño de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnico- tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y del equipo.
	C.1.6. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz (técnica o táctica) como medio de autorregulación. Análisis, búsqueda y aplicación de soluciones.

C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica	C.2.1. Integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales.
	C.2.2. Reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
C.3. Capacidades condicionales.	C.3.1. Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales.
	C.3.2. Sistemas de entrenamiento de las capacidades condicionales. Principios, puesta en práctica y diseño.
	C.3.3. Uso de técnicas e instrumentos de autoevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.
C.4. Capacidades coordinativas	C.4.1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnico-tácticos y estratégicos de los deportes o actividades físicas.
	C.4.2. Aplicación eficaz y eficiente de las habilidades motrices específicas de diferentes manifestaciones físico-deportivas.
C.5. Creatividad motriz	C.5.1. Creación de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físico- deportivos.
	C.5.2. Resolución eficiente de retos y situaciones motrices de acuerdo a los recursos disponibles.

Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

	1º BACHILLERATO
D.1. Gestión emocional	D.1.1. Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
	D.1.2. Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en las situaciones motrices planteadas.
D.2. Habilidades sociales y de convivencia	D.2.1. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
	D.2.2. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio financiero, coeducación en deporte base y similares.
	D.2.3. Desempeño de funciones relacionadas con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otras.
	D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas, LGTBIfóbicas o de cualquier tipo).

Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz.

	1º BACHILLERATO
E.1. Cultura motriz	E.1.1. Aportaciones del movimiento y las diferentes manifestaciones motrices a la herencia cultural de Extremadura: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.

	E.1.2. Análisis de la influencia cultural y social en la actualidad de las diferentes manifestaciones motrices
E.2. Usos comunicativos de la corporalidad	E.2.1. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación. Investigación y posibilidades de desarrollo. Puesta en práctica.
	E.2.2. Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos expresivos anteriormente aprendidos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.
	E.2.3. Actividades artístico-expresivas como herramientas para la toma de conciencia y autogestión emocional.
	E.2.4. Comunicación no verbal en las redes sociales y medios de comunicación. Análisis crítico e intervención.
E.3. Actividades rítmico-musicales.	E.3.1. Práctica, análisis y creación de actividades o composiciones rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.
	E.3.2. Organización de eventos o proyectos de exhibición artístico-expresivos. Funciones organizativas y responsabilidades.
E.4. Deporte y perspectiva de género.	E.4.1. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos.
	E.4.2. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
	E.4.3. Presencia en medios de comunicación
	E.4.4. Análisis crítico y actuaciones ante situaciones de desigualdad o discriminación.
E.5. Influencia del deporte.	E.5.1. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte.
	E.5.2. Salidas laborales y perfil profesional asociado a las diferentes manifestaciones de la motricidad.

Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	
	1º BACHILLERATO
F.1. Normas de uso y gestión de espacios.	F.1.1. Fomento del transporte activo movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura o de otros medios sostenibles.
	F.1.2. Normas de uso de espacios de práctica motriz.
	F.1.3. Criterios básicos para la organización de eventos en diferentes espacios y prácticas
F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.	F.2.1. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
	F.2.2. Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).
	F.2.3. Técnicas específicas necesarias para el desarrollo de actividades en el medio natural o urbano. Aplicación práctica.

F.3. Análisis del riesgo.	F.3.1. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
	F.3.2. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares).
	F.3.3. Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
F.4. Consumo responsable.	F.4.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
	F.4.2. Conocimiento, promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. Referentes en la Comunidad Autónoma de Extremadura.
F.5. Cuidado del entorno.	F.5.1. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.
	F.5.2. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc
	F.5.3. Análisis crítico de impacto en el medio de las prácticas deportivas. Consideraciones sociales, económicas, políticas y de salud.

9.5 SITUACIONES DE APRENDIZAJE. TEMPORALIZACIÓN.

Desde el área de Educación Física planteamos diversas situaciones de aprendizaje que engloban varias unidades didácticas y que a continuación especificamos para 1º Bachillerato distribuyéndolas por las tres evaluaciones:

1º BACHILLERATO	
1ª EVALUACIÓN	
S.A. 1: Planificando mi entrenamiento. Salud y Rendimiento.	U1. Condición Física y Salud.
2ª EVALUACIÓN	
S.A. 2: Practiquemos un deporte. S.A. 5 Movimiento, Flujo	U2. Deportes U3. Habilidades motrices específicas
3ª EVALUACIÓN	
S.A. 3: ¿Te atreves a responsabilizarte de un grupo y moverte en la naturaleza?	U4. En plena naturaleza.

S.A. 4. ¿Te atreves a componer una coreografía con tus compañeros?	U5. Cuerpo, Coordinación, música y creatividad
--	--

9.6 MAPAS CURRICULARES PARA 1º BACHILLERATO

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1.

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

Perfil de salida descriptores operativos	Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes Básicos
STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.	1. Interiorizar y desarrollar un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal basada en parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.	1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos 1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo,	A. Vida activa y saludable. - Salud física: Programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, de actividad, saludables o similares, alcanzables con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de

		<p>alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales</p> <p>1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</p> <p>1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.</p>	<p>actividades a partir de los resultados.</p> <p>Salidas laborales y perfil profesional vinculados a la actividad física, la salud y otras expresiones de la motricidad. Dietas equilibradas según las características físicas y personales.</p> <p>Pautas, ejemplificaciones y diseño. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física, la salud, la alimentación y otros hábitos.</p> <p>Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Puesta en práctica y aplicación a contextos habituales. Musculatura del core para entrenamiento de la fuerza e higiene postural. Identificación de problemas posturales planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.</p> <p>- Salud social: Prácticas y hábitos de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: alternativas de movilidad sostenible (bicicleta, patines,</p>
--	--	--	--

		<p>1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales</p> <p>1.6. Investigar y conocer las posibles salidas profesionales relacionadas con las diferentes manifestaciones de la motricidad, así como el impacto laboral, económico, social y ecológico de las mismas y su repercusión en el entorno más cercano</p>	<p>patinetes no eléctricos...) Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes de la práctica de deporte profesional. Historia del deporte desde la perspectiva de género. Análisis crítico y condicionantes éticos. - Salud mental: Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. B. Organización y gestión de la actividad física. - Elección de práctica: Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).</p>
--	--	---	---

			<p>Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva o de actividad física: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica de propuestas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparación de la práctica: Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos. - Planificación y autorregulación de proyectos motores: Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación. Fases de planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos,
--	--	--	---

<p>CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.</p>	<p>2. Adaptar autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de las modalidades practicadas, en diferentes situaciones y con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas, para resolver situaciones motrices vinculadas a distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</p> <p>2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave, tanto propios como ajenos, que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la, motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p> <p>2.4. Analizar la actuación motriz en diferentes situaciones, reales o adaptadas, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación, para poner en práctica actuaciones encaminadas a minimizar los errores</p>	<p>diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica.</p> <p>- Gestión de la seguridad: Prevención de accidentes en las prácticas motrices.</p> <p>Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás:</p> <p>planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad.</p> <p>- Actuaciones ante accidentes. Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia): desplazamientos y transporte de accidentados; conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Indicios, técnicas específicas y protocolos ante accidentes de diferente tipología: agresiones por cuerpos extraños, traumatismos, lesiones, alteraciones de la consciencia y asfixias. Contenido</p>
--	---	---	---

			<p>básico de kit de asistencia (botiquín).</p> <p>C. Resolución de problema en situaciones motrices.</p> <p>- Capacidades condicionales: Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales. Sistemas de entrenamiento de las capacidades condicionales.</p> <p>Principios, puesta en práctica y diseño. Uso de técnicas e instrumentos de autoevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.</p> <p>- Capacidades coordinativas: Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnico-tácticos y estratégicos de los deportes o actividades físicas. Aplicación eficaz y eficiente de las habilidades motrices específicas de diferentes manifestaciones físico-deportivas.</p> <p>- Creatividad motriz: Creación de retos y situaciones-problema</p>
--	--	--	--

			en diferentes contextos físicodeportivos. Resolución eficiente de retos y situaciones motrices de acuerdo a los recursos disponibles.
--	--	--	--

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 2
DEPORTES COLECTIVOS

Perfil de salida Descriptorios operativos	Competencias específicas	Criterios de evaluación	SABERES BÁSICOS
STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.	1. Interiorizar y desarrollar un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal basada en parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.	1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. 1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas	A. Vida activa y saludable - Salud social: Prácticas y hábitos de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: alternativas de movilidad sostenible (bicicleta, patines, patinetes no eléctricos...) Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes de la práctica de deporte profesional. Historia del deporte desde la perspectiva de género. Análisis crítico y condicionantes éticos.

		<p>específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional</p> <p>1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.</p> <p>1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales</p>	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elección de práctica: Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares). Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva o de actividad física: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica de propuestas. - Preparación de la práctica: Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos. - Planificación y autorregulación de proyectos motores: Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar.
--	--	--	--

		<p>relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales</p> <p>1.6. Investigar y conocer las posibles salidas profesionales relacionadas con las diferentes manifestaciones de la motricidad, así como el impacto laboral, económico, social y ecológico de las mismas y su repercusión en el entorno más cercano</p>	<p>Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación. Fases de planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica</p> <p>Gestión de la seguridad: Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad.</p> <p>- Actuaciones ante accidentes. Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia): desplazamientos y transporte de accidentados; conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar)</p>
--	--	---	---

			<p>Indicios, técnicas específicas y protocolos ante accidentes de diferente tipología: agresiones por cuerpos extraños, traumatismos, lesiones, alteraciones de la consciencia y asfixias. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín). Protocolos ante alertas y emergencias escolares. Responsabilidades individuales y colectivas.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>- Toma de decisiones: Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas. Análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades deportivas y recreativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición colaboración-oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las</p>
--	--	--	---

			<p>actividades físicodeportivas a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnico tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y del equipo. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz (técnica táctica) como medio de autorregulación. Análisis, búsqueda y aplicación de soluciones.</p> <p>- Capacidades perceptivomotrices 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</p>
CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.	2. Adaptar autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de las modalidades practicadas, en diferentes situaciones y con distintos niveles	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo	<p>Reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.</p> <p>- Capacidades condicionales: Planificación para el desarrollo de las capacidades</p>

	<p>de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas, para resolver situaciones motrices vinculadas a distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p>del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar</p> <p>2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p>2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave, tanto propios como ajenos, que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de</p>	<p>condicionales. Sistemas de entrenamiento de las capacidades condicionales. Principios, puesta en práctica y diseño. Uso de técnicas e instrumentos de autoevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.</p> <p>- Capacidades coordinativas: Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnico-tácticos y estratégicos de los deportes o actividades físicas. Aplicación eficaz y eficiente de las habilidades motrices específicas de diferentes manifestaciones físico-deportivas.</p> <p>- Creatividad motriz: Creación de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físicodeportivos. Resolución eficiente de retos y situaciones motrices de acuerdo a los recursos disponibles.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p>
--	--	--	---

		<p>la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p> <p>2.4. Analizar la actuación motriz en diferentes situaciones, reales o adaptadas, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación, para poner en práctica actuaciones encaminadas a minimizar errores</p>	<p>- Gestión emocional: Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en las situaciones motrices planteadas.</p> <p>- Habilidades sociales y convivencia. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio, coeducación en deporte base y similares. Desempeño de funciones relacionadas con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otras. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por</p>
--	--	--	--

			cuestiones de género, competencia motriz, actitudes...
CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.	3. Difundir, promover y participar activamente en prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, contribuyendo autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia	<p>3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, a la vez que adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.</p> <p>3.3. Establecer mecanismos de relación y</p>	<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>- Deporte y perspectiva de género. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. Presencia en medios de comunicación. Análisis crítico y actuaciones ante situaciones de desigualdad o discriminación.</p> <p>- Influencia del deporte. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Salidas laborales y perfil profesional asociado a las diferentes manifestaciones de la motricidad.</p>

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

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 3
ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

Perfil de salida descriptores operativos	Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes Básicos
--	-----------------------------	-------------------------	-----------------

CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3	2. Adaptar autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de las modalidades practicadas, en diferentes situaciones y con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas, para resolver situaciones motrices vinculadas a distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y desarrollo físico	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar 2.4. Analizar la actuación motriz en diferentes situaciones, reales o adaptadas, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación, para poner en práctica actuaciones encaminadas a minimizar los errores	B. Organización y gestión de la actividad física. - Elección de práctica: Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares). Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva o de actividad física: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica de propuestas. - Preparación de la práctica: Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos. - Planificación y autorregulación de proyectos motores: Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de
CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.	3. Difundir, promover y participar	3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial	

	<p>activamente en prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, contribuyendo autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las</p>	<p>como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, a la vez que adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso</p> <p>3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género,</p>	<p>autorregulación. Fases de planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica.</p> <p>- Gestión de la seguridad: Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad.</p> <p>- Actuaciones ante accidentes. Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia): desplazamientos y transporte de accidentados; conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Indicios, técnicas específicas y protocolos ante accidentes de diferente tipología: agresiones por cuerpos extraños, traumatismos, lesiones, alteraciones de la consciencia y asfixias. Contenido básico de kit de asistencia</p>
--	--	--	--

	<p>estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia</p>	<p>afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia en cualquiera de sus formas, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas</p>	<p>(botiquín). Protocolos ante alertas y emergencias escolares. Responsabilidades individuales y colectivas.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>- Habilidades sociales y convivencia. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio financiero, coeducación en deporte base y similares. Desempeño de funciones relacionadas con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otras. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, etc.</p>
<p>STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.</p>	<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno a través de la práctica,</p>	<p>5.1. Promover y participar en actividades físico -deportivas en entornos naturales y urbanos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental</p>	<p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <p>- Normas de uso y gestión de espacios. Fomento del transporte activo movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista</p>

	<p>planificación y organización de actividades físico-deportivas en entornos urbanos y naturales, desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, al tiempo que asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado tanto del medio natural como del urbano y para dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.</p>	<p>que estas puedan producir reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.</p>	<p>segura o de otros medios sostenibles.</p> <p>Normas de uso de espacios de práctica motriz. Criterios básicos para la organización de eventos en diferentes espacios y prácticas.</p> <p>- Nuevos espacios y prácticas deportivas: Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares). Técnicas específicas necesarias para el desarrollo de actividades en el medio natural o urbano. Aplicación práctica.</p> <p>- Análisis del riesgo: Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y</p>
--	---	---	---

			<p>equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>- Consumo responsable: Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Conocimiento, promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. Referentes en la Comunidad Autónoma de Extremadura.</p> <p>- Cuidado del entorno. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc. Análisis crítico de impacto en el medio de las prácticas deportivas.</p> <p>Consideraciones sociales económicas, políticas o de salud</p>
--	--	--	--

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 4 y 5

CUERPO Y MOVIMIENTO. COORDINACIÓN, MÚSICA Y CREATIVIDAD.

Perfil de salida descriptores operativos	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
--	-----------------------------	----------------------------	-----------------

<p>CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3</p>	<p>3. Difundir, promover y participar activamente en prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y</p>	<p>3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, a la vez que adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ella</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.</p> <p>3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de</p>	<p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>- Gestión emocional: Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en las situaciones motrices planteadas.</p> <p>- Habilidades sociales y convivencia. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. Normas extradeporativas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio coeducación en deporte base y similares. Desempeño de funciones relacionadas con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otras. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminatorios</p> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p>
--	---	---	--

		<p>habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia en cualquiera de sus formas, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas</p>	<p>- Cultura motriz: Aportaciones del movimiento y las diferentes manifestaciones motrices a la herencia cultural de Extremadura: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. Análisis de la influencia cultural y social en la actualidad de las diferentes manifestaciones motrices. - Usos comunicativos de la corporalidad. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación.</p>
STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1.	<p>4. Experimentar las diferentes posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, analizando e investigando de manera crítica las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución, desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su</p>	<p>4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria</p> <p>4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión,</p>	<p>Investigación y posibilidades de desarrollo. Puesta en práctica. Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos expresivos anteriormente aprendidos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad. Actividades artístico-expresivas como herramientas para la toma de conciencia y autogestión emocional. Comunicación no verbal en las redes sociales y medios de comunicación. Análisis crítico e intervención.</p>

	<p>desarrollo, además de planificarlas, organizarlas y practicarlas de forma autónoma y fomentando su conservación para ser capaz de defender, desde una postura ética y contextualizada, los valores que transmiten.</p>	<p>idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.</p> <p>4.3. Utilizar de forma autónoma los recursos expresivos para resolver retos en las creaciones y representaciones artísticas, participando activamente y potenciando la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones.</p> <p>4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de forma intencionada al crecimiento personal y de la sociedad a la que pertenecen</p> <p>4.5. Adoptar una postura crítica ante los aspectos negativos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación</p>	<p>- Actividades rítmico-musicales. Práctica, análisis y creación de actividades o composiciones rítmicomusicales con intencionalidad estética o expresiva. Organización de eventos o proyectos de exhibición artístico-expresivos.</p> <p>Funciones organizativas y responsabilidades.</p> <p>- Deporte y perspectiva de género. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. Presencia en medios de comunicación. Análisis crítico y actuaciones ante situaciones de desigualdad o discriminación.</p> <p>- Influencia del deporte. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Salidas laborales y perfil profesional asociado a las diferentes manifestaciones de la motricidad.</p>
--	---	--	--

10. PROCEDIMIENTO E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN PARA 1º BACHILLERATO. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La evaluación en Bachillerato tanto del alumno como del profesor y el proceso, se realizarán de forma similar a la ESO, con la salvedad de que en Bachillerato también se empleará como herramienta de evaluación la presentación de proyectos audiovisuales individuales o grupales teórico-prácticos sobre los saberes básicos de 1º de Bachillerato y la elaboración de progresiones de enseñanza aprendizaje y exposiciones prácticas de las mismas.

10.1 CARACTERÍSTICAS, INSTRUMENTOS Y HERRAMIENTAS DE LA EVALUACIÓN INICIAL

La evaluación inicial pretende ser un instrumento de evaluación que ayude a conocer la situación de partida de los sujetos, en cuanto a saberes, capacidades y competencias que se consideran necesarios para iniciar con éxito nuevos procesos de aprendizaje.

Dicha evaluación se llevará a cabo al inicio del curso escolar y se realizará en todos los cursos, a través de la realización de una batería de test estandarizados de Condición Física para poder conocer y determinar el estado de cada alumno en cada una de las capacidades físicas básicas. Los test o pruebas que formarán parte de la valoración inicial, consensuados previamente, serán los siguientes:

- Test de carrera continua.
- Test de plancha frontal
- Test de abdominales
- Test de lanzamiento de balón medicinal.
- Test de salto horizontal desde parado.
- Test de flexión anterior
- Test de 10x5m.
- Test de 40m sprint
- Cualquier otro que el docente considere relevante.

Los resultados obtenidos, y su comprobación posterior con los distintos baremos seleccionados en función del sexo y la edad de los alumnos en los diferentes test, arrojarán una visión global del estado de condición física que presenta cada alumno y así poder determinar el punto de partida de los alumnos.

De igual modo, en la evaluación inicial también se realizará en clase a través de cuestionarios relacionados con la actividad física y el deporte, con el objetivo de comprobar los conocimientos previos sobre la materia y que se han trabajado en el curso o cursos anteriores.

Por otro lado, cabe destacar como durante el desarrollo de cada Situación de Aprendizaje se llevará a cabo una evaluación inicial y formativa acerca del contenido o saber que se va a desarrollar, mediante una serie de preguntas en clase y con la realización de actividades de forma práctica, para conocer el dominio y los conocimientos previos, y adaptar y adecuar así en la medida de lo posible, el proceso de enseñanza- aprendizaje.

10.2 PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los distintos procedimientos e instrumentos que se considerarán para la dicha evaluación serán:

Procedimientos/ Técnicas	Instrumentos	Aspectos a valorar
Observación sistemática (directa o diferida)	Cuaderno de clase Lista de control Registro anecdótico Sistemas de grabación Rúbricas	<ul style="list-style-type: none"> - Asistencia (obligatoria e indispensable) - La puntualidad en la asistencia - Participación activa - Trabajo en grupo: cooperación con independencia del nivel de destreza. - Trabajo físico de los contenidos/saberes procedimentales con independencia del nivel de destreza. - Aspectos técnico-tácticos de los diferentes juegos y deportes practicados - Parámetros relacionados con las actividades expresivas. - Comportamientos y actitudes: actitud responsable, participativa, colaborativa y solidaria - Respeto a las normas de convivencia y de la asignatura - Uso de ropa deportiva y hábitos higiénicos - Interés, motivación, esfuerzo y superación en la realización de las actividades

Pruebas específicas (teóricas y procedimentales)	Examen escrito (tipo test o de desarrollo) Cuestionarios Esquemas conceptuales Preguntas en clase Exposiciones Test de Condición Física Rúbricas Lista de control Sistemas de grabación	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexiones sobre los contenidos - Expresión oral y escrita. - Comprensión de los contenidos/saberes - Nivel de CF - Nivel de ejecución de los aspectos técnico o técnico-táctico de los diferentes contenidos/saberes practicados. - Nivel de ejecución de los parámetros relacionados con las actividades expresivas.
Análisis de tareas	Trabajos escritos (individuales o en grupo) Exposiciones/Debates Rúbricas Listas de control Ficha de clase y/o de no participación	<ul style="list-style-type: none"> - Expresión oral y escrita - Reflexión sobre contenidos/saberes - Creatividad en los trabajos - Comprensión de los contenidos/saberes - Utilización de las TIC - Participación activa - Trabajo en grupo

Hay que resaltar que la observación sistemática y el registro anecdótico, seguirán siendo un factor e instrumento fundamental para la evaluación, como registro de la superación de los objetivos y criterios de evaluación, así como la capacidad de esfuerzo y superación de manera específica en la participación diaria.

10.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

A continuación, se detallan los criterios de evaluación asociados a cada competencia específica:

Competencia específica 1.

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

Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de

actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.

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

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

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

Criterio 1.6. Investigar y conocer las posibles salidas profesionales relacionadas con las diferentes manifestaciones de la motricidad, así como el impacto laboral, económico, social y ecológico de las mismas y su repercusión en el entorno más cercano.

Competencia específica 2.

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

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

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

Criterio 2.4. Analizar la actuación motriz en diferentes situaciones, reales o adaptadas, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación, para poner en práctica actuaciones encaminadas a minimizar los errores

Competencia específica 3.

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

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

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

Competencia específica 4.

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

Criterio 4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad. Criterio 4.3. Utilizar de forma autónoma los recursos expresivos para resolver retos en las creaciones y representaciones artísticas, participando activamente y potenciando la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones. Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de forma intencionada al crecimiento personal y de la sociedad a la que pertenecen.

Competencia específica 5.

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

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

Seguidamente, se refleja el valor previo de cada uno de los criterios de evaluación en Bachillerato. El valor total de los criterios evaluados, tanto dentro de cada uno de los trimestres como al final del curso, será la calificación máxima que el alumnado puede alcanzar. De esta manera, el peso de la calificación de cada competencia específica y de cada uno de sus criterios asociados queda así:

Competencia Específica y peso		Criterios de Evaluación	Calificación 1º Bach
CE1	20%	CE 1.1	0.4%
		CE 1.2	0.5%
		CE 1.3	0.5%
		CE 1.4	0.2%
		CE 1.5	0.2%
		CE 1.6	0.2%
CE2	20%	CE 2.1	0.5%
		CE 2.2	0.5%
		CE 2.3	0.5%
		CE 2.4	0.5%
CE3	20%	CE 3.1	0.66%
		CE 3.2	0.66%
		CE 3.3	0.66%
CE4	20%	CE 4.1	0.5%
		CE 4.2	0.5%
		CE 4.3	0.5%
		CE 4.4	0.5%

CE5	20%	CE 5.1	1%
		CE 5.2	1%
		CE 5.3	
TOTAL	100%		

10.4 OTROS ASPECTOS IMPORTANTES A CONSIDERAR

Los alumnos/as conocerán desde el principio de curso, las normas que deberán cumplir en las sesiones de E.F. Estas son:

- Puntualidad: Al disponer de tan solo 2 periodos lectivos a la semana, la puntualidad es muy importante. Tres retrasos se podrán entender como una falta injustificada.
- Higiene: La práctica de actividad física conlleva sudoración, por lo que hay que traer bolsa de aseo con al menos desodorante, toalla y una camiseta para cambiarse, como medida transitoria hasta llegar a casa. Se dispondrá de 5 minutos al finalizar la clase.
- Seguridad: Los alumnos/as no podrán realizar ejercicios no prescritos por el profesor, y deberán ir sin anillos, pulseras, collares, cadenas, relojes, piercing u otros objetos que puedan ocasionar daños a sí mismos o a sus compañeros.
- Vestuario: Los alumnos deberán traer ropa deportiva cómoda y segura, en caso contrario, no podrán participar en la clase de EF. El calzado deberá cumplir con unas mínimas medidas de seguridad. No se podrá entrar al vestuario sin permiso del profesor durante las sesiones.
- Participación: La participación en los ejercicios será obligatoria por parte de todos los alumnos/as, ya que negarse de forma reiterada podrá ser considerado como abandono de la asignatura.
- Aquellos alumnos/as que no puedan realizar algún ejercicio por razones transitorias o problemas físico-médicos deberán presentar justificante médico que lo acredite.
- Respeto: El alumnado deberá ser respetuoso con los profesores, con el resto de sus compañeros y con el material e instalaciones del centro. Así como colaborar en la organización y desarrollo de las actividades de forma activa.
- Está prohibido comer durante las clases chicles, caramelos, etc.
- No presentarse o recuperar un examen teórico o práctico, sin causa justificada supondrá una calificación de 0 puntos en dicha prueba.

El incumplimiento de estas normas se irá registrando en el cuaderno del profesor y se verá reflejado en el grado de superación de los siguientes criterios de evaluación que serán evaluados de forma transversal en todas las situaciones de aprendizaje al finalizar cada evaluación:

1º Bachillerato: 1.2, 1.3, 1.4, 3.2, 3.3, 5.2

En función de las características del grupo y/o situación de aprendizaje se podrán modificar los criterios de evaluación aplicados.

- Para aprobar la evaluación es necesario llegar a una calificación de 5 o superior.
- En relación a las situaciones de aprendizaje prácticas sólo se podrán presentar trabajos teóricos para “suplir” a éstas en caso de que el alumno no pueda realizar la clase por un motivo debidamente justificado. Lo que le dará una calificación de APTO (5).

- Los alumnos que, asistiendo a la/la sesión/sesiones, no realicen la clase justificadamente, deberán realizar o compensar la sesión con otras funciones y/o entregar un trabajo relacionado con los saberes básicos que no pueda realizar de forma ordinaria.

Bajo ningún concepto un alumno que no ha participado en las sesiones prácticas sin haber justificado mediante un certificado médico que indique explícitamente la imposibilidad de ese alumno de hacer actividad física dentro del contexto escolar, podrá suplir su falta de participación mediante trabajos escritos para aprobar la materia.

No obstante, los alumnos que no justifiquen debidamente su no participación en la sesión, no obtendrán el apto hasta la presentación de dicho justificante.

- Aquellos alumnos que, de forma voluntaria y opcional, participen en actividades NO OBLIGATORIAS y/o realicen TRABAJOS VOLUNTARIOS (cuaderno de clase, trabajos, celebraciones deportivas en la localidad, escuelas deportivas, eventos deportivos u otras actividades relacionadas con el mundo de la actividad físico-deportiva y la salud), podrán sumar puntos extra en la calificación final de cada trimestre.

- Faltas de asistencia/participación (pasividad o no hace clase porque no “le gusta”) sin justificar, serán tenidas en cuenta para la nota final y valoradas con un 0.

EVALUACIÓN FINAL ORDINARIA: La nota se obtendrá de la suma de la nota obtenida en cada uno de los criterios trabajados a lo largo del curso. En caso de que algún criterio se repita más de una vez, su calificación final resultará de la media aritmética de todos los valores asignados en cada situación y para ese mismo criterio (en ningún caso podrá superar el valor máximo asociado a ese/esos criterio/s). Para poder superar el curso es necesario conseguir una calificación de 4,5 o superior.

Los alumnos que no superen positivamente la evaluación final ordinaria, deberán acudir a la prueba extraordinaria (junio).

Los CRITERIOS DE CALIFICACIÓN de la prueba final extraordinaria se basará en pruebas escritas y/o pruebas teórico-prácticas.

La calificación final ordinaria y extraordinaria se corresponderá con el redondeo de la calificación final de la siguiente manera:

0 – 0,49 => 0

0,50 – 1,49 => 1

1,50 – 2,49 => 2

2,50 – 3,49 => 3

3,50 – 4,49 => 4

4,50 – 5,49 => 5

5,50 – 6,49 => 6

6,50 – 7,49 => 7

7,50 – 8,49 => 8

8,50 – 9,49 => 9

9,50 – 10 => 10

11. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. MATERIA OPTATIVA DE 2º BACHILLERATO.

La inclusión de la actividad física en el currículo de esta etapa educativa se justifica plenamente por su papel en la consolidación de hábitos de vida saludables, los cuales actúan como factores preventivos —tanto a nivel individual como colectivo— frente a conductas perjudiciales, contribuyendo además a mejorar la calidad de vida. En este contexto, la materia Actividad Física y Salud tiene como finalidad que el alumnado adquiera y aplique conocimientos y experiencias que le permitan desarrollar y gestionar prácticas saludables relacionadas con la actividad física de forma segura y sostenible.

Las principales líneas de trabajo proponen, en primer lugar, que los estudiantes diseñen y lleven a cabo un proyecto práctico de mejora de su salud, con el objetivo de contrarrestar el incremento de conductas sedentarias tan comunes entre la juventud actual. Tras analizar su entorno, el alumnado deberá elaborar un programa de actividad física que favorezca todos los componentes de la salud, promoviendo un estilo de vida activo y adaptado a sus posibilidades y circunstancias.

Asimismo, el crecimiento de las profesiones y de la oferta educativa vinculadas con la actividad física, la salud y el aprovechamiento del tiempo libre amplía las oportunidades

de formación y cualificación. Estas pueden encontrarse en el ámbito universitario, en la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como en aquellas profesiones en las que la capacidad física resulta esencial. Dado el carácter preparatorio del Bachillerato, la materia ofrece distintas opciones que permiten al alumnado desarrollar criterios objetivos de valoración de cara a su futuro académico y profesional.

Otro eje de trabajo importante es el conocimiento del entorno —ya sea natural o urbano— y de las diferentes ofertas físico-deportivas disponibles. Para tomar decisiones coherentes y fundamentadas, resulta necesario que el alumnado elabore un catálogo de los recursos cercanos, incluyendo gimnasios, pistas, clubes, asociaciones y eventos. Dicho catálogo considerará aspectos como la organización, horarios, costes, recursos humanos y materiales, infraestructura y normas de funcionamiento, de modo que facilite elecciones acordes con los intereses personales de cada estudiante.

De acuerdo con este análisis, otro de los objetivos de la materia consiste en conocer y consolidar los pasos necesarios para crear estructuras organizativas y asociativas que fomenten la práctica física y deportiva en comunidad. La creación de clubes deportivos escolares u otras entidades juveniles orientadas al ejercicio físico, al deporte o a la expresión artística con enfoque saludable son algunas de las iniciativas que pueden diseñarse y desarrollarse para promover la participación activa del alumnado en la sociedad.

Finalmente, la asignatura busca que los estudiantes adquieran las habilidades necesarias para diseñar, ejecutar y evaluar proyectos o producciones relacionadas con la actividad física, el deporte o las manifestaciones artístico-expresivas, tanto en el ámbito escolar como en el social. Además de desarrollar y aplicar estos proyectos, se pretende fomentar su difusión y promoción como medio de impulsar la salud y la participación social activa.

Los descriptores de las competencias del Bachillerato, junto con los objetivos generales de esta etapa, sirven como punto de partida para definir las competencias específicas de la materia. Este componente curricular se convierte así en la guía para estructurar una asignatura de Actividad Física y Salud basada en el enfoque competencial, actual y alineada con las demandas de la ciudadanía del siglo XXI. Estas competencias sintetizan las líneas de trabajo descritas anteriormente.

Durante el Bachillerato, el desarrollo competencial implica afianzar un estilo de vida activo y saludable, que permita al alumnado mantener hábitos de planificación, autorregulación y práctica física a lo largo de su vida, junto con otros factores determinantes para la salud.

Las competencias específicas de la materia no funcionan de manera aislada, sino que están interconectadas, favoreciendo un desarrollo integral del aprendizaje. Se destacan las relaciones más relevantes entre ellas y también con las competencias de otras materias del Bachillerato, lo que facilita un trabajo interdisciplinar. Asimismo, se analizan los vínculos con las competencias clave y sus respectivos descriptores en esta etapa educativa.

Para alcanzar dichas competencias, el currículo de Actividad Física y Salud se estructura en seis bloques de saberes básicos, que deben desarrollarse en contextos variados para generar situaciones de aprendizaje diversificadas. Los saberes de estos bloques no se asocian a prácticas concretas, sino que recogen los aspectos esenciales a desarrollar, dejando al profesorado la libertad de decidir cómo abordarlos.

Las situaciones de aprendizaje deben promover procesos de adquisición de competencias mediante metodologías participativas y estrategias de autorregulación, fomentando la cohesión del grupo y el aprendizaje activo. Se recomienda que estas situaciones se vinculen con otras materias y que incluyan enfoques o proyectos interdisciplinares cuando sea posible. La evaluación en segundo de Bachillerato será continua, formativa y compartida, orientada a la mejora del aprendizaje a través de la implicación del alumnado. Para ello, se tendrán en cuenta los saberes, el contexto, el alumnado y la labor docente.

Los criterios de evaluación concretan el grado de desarrollo de las competencias específicas y constituyen el referente principal para valorar el aprendizaje. Estos criterios deben interpretarse desde un enfoque competencial y práctico, complementado con aspectos transversales que aporten una visión integral más allá del componente teórico. La evaluación, integrada en las situaciones de aprendizaje de las unidades didácticas, proyectos o programas desarrollados durante el curso, se basará en la relación entre los criterios de evaluación y los saberes básicos, garantizando así una valoración justa, transparente y objetiva del proceso formativo.

12. ELEMENTOS DEL CURRÍCULO EN LA MATERIA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

12.1 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA

A efectos del DC 109/2022 de 22 de agosto, las competencias específicas del currículo son las siguientes:

Competencia específica 1. Diseñar y poner en práctica un programa físico, individual o colectivo, de mejora de la salud, planificando responsable y conscientemente la actividad física a partir de la autoevaluación basada en parámetros científicos y evaluables, a la vez que ajustando las prácticas motrices de manera razonable a las

propias necesidades, capacidades y motivaciones personales, para satisfacer las demandas de ocio activo.

Competencia específica 2. Valorar, adaptar y mejorar las diferentes capacidades condicionales, perceptivo- motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas específicas de las propuestas desarrolladas, siendo parte activa en los procesos de análisis, decisión y mejora de las acciones propias o del grupo para consolidar habilidades y actitudes de organización, gestión, superación y resiliencia.

Competencia específica 3. Investigar, diferenciar y reconocer el abanico de salidas profesionales u otras cualificaciones que implican un requerimiento físico específico, relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud, y que capaciten para poder elegir el acceso a otras titulaciones deportivas, así como los aspectos esenciales en la creación de un marco organizativo y asociativo juvenil o de entidades deportivas que permitan ser un factor de crecimiento o servicio en el marco socio-económico cercano.

Competencia específica 4. Identificar y relacionar las fases y elementos de organización y gestión imprescindibles para poder diseñar, poner en práctica, evaluar y difundir proyectos de aplicación o intervención en el entorno escolar o en la sociedad, relacionados con la actividad física, el deporte y la salud, que repercutan en su contexto cercano como un beneficio directo para el fomento de la salud y el ocio activo.

Competencia específica 5. Contribuir activamente a la salud comunitaria y global vinculada a la actividad física y al deporte, implementando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad y desarrollando la capacidad de elección en el propio tiempo de ocio y hábitos de salud.

Competencia específica 6. Crear y representar producciones artístico-expresivas en las que se utilicen los recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, fomentando las inquietudes y motivaciones hacia las distintas manifestaciones de la cultura motriz, mostrando las múltiples posibilidades de difusión, práctica y fomento de las mismas, integrando los beneficios físicos y emocionales que estas tienen sobre la salud individual y comunitaria, y contribuyendo a la conservación del acervo cultural y social.

Competencia específica 7. Analizar el impacto y la importancia del uso de recursos tecnológicos para el control de factores de la salud, tanto individual como comunitaria, atendiendo a criterios científicos, así como su utilidad para el trabajo cooperativo en red como fuente de crecimiento y desarrollo personal y comunitario.

La materia de Actividad Física y Salud contribuye al logro de las competencias clave tal y como se muestra en el siguiente cuadro:

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS AFS	COMPETENCIAS CLAVES
CE1	CCL1, CCL3, STEM5, CD1, CPSAA 1.2, CPSAA 2, CPSAA 3.2
CE2	CCL 1, CCL3, STEM 5, CD1, CD2, CPSAA 1.1, CPSAA 3.1, CPSAA 3.2, CE 1
CE3	STEM 4, CD 1, CD 2, CPSAA 4, CE 2
CE4	STEM 5, CD 1, CPSAA 1.2, CPSAA 2, CPSAA 3.2, CC 1, CC 3, CE 1, CCEC 1
CE5	STEM 5, CD 1, CPSAA 1.2, CPSAA 2, CPSAA 3.2, CC 1, CC 3, CE 1, CCEC 1
CE 6	CPSAA 3.1, CPSAA 3.2, CC 3, CE 2, CCEC 2, CCEC 3.2, CCEC 4.1, CCEC 4.2
CE 7	STEM 5, CD 1, CD 2, CD 3, CD 4, CPSAA 4, CC 4

12.2 SABERES BÁSICOS DE LA MATERIA

Los saberes básicos de la materia Actividad Física y Salud están seleccionados según los factores que intervienen en la planificación de una vida activa y saludable fundamentada en la actividad física, el deporte y las diferentes manifestaciones artístico-expresivas de la cultura. Esa planificación, además, tendrá en cuenta los factores emocionales y sociales que subyacen a la formación integral de la persona. En un paso hacia su futuro académico y profesional, el conocimiento y desarrollo de estructuras básicas de gestión, organización y asociativas son el eje que favorece su empoderamiento personal y contribuye al crecimiento económico y social comunitario. Por ello, tienen un carácter práctico y de aplicación real para que la acción sea el motor de su conocimiento y desarrollo. Dichos saberes se organizan entorno a seis bloques de saberes básicos:

BLOQUE A: “ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD”. Aborda cómo se integran los componentes de la salud (bienestar físico, mental y social) en la autogestión y desarrollo de planes y programas de actividad física, deportivos o artístico-expresivos relacionados con la salud y los hábitos de ocio activo, tanto en el ámbito individual como en el colectivo.

BLOQUE B: “ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA”. Este bloque se centra en las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud, así como

aquellas que, no estando directamente relacionadas, tienen una parte física muy importante en su acceso y desarrollo. También se dedica a las estructuras organizativas y asociativas en el mundo de la actividad física, el deporte y las manifestaciones artístico-expresivas, dentro del marco autonómico, y sus posibilidades en el fomento de la salud y el ocio activo. Asimismo, se ocupa del diseño, la planificación, la puesta en marcha y la autorregulación de proyectos motores, añadiendo la gestión emocional y el reparto de responsabilidades en todas las fases, así como su evaluación e impacto en la salud individual y comunitaria, atendiendo a la seguridad y prevención en todo proceso.

BLOQUE C: “LÓGICA Y CONTROL DE SITUACIONES MOTRICES”. Se destina a los mecanismos de toma de decisiones y acción antes, durante y después de toda práctica de actividad física, deportiva o artístico-presiva, individual o colectiva, tanto en el aspecto motriz como de organización y gestión de equipo o grupo, y sobre el mecanismo de creatividad motriz.

BLOQUE D: “SALUD EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL”. Este bloque se centra, por un lado, en el control y desarrollo de los procesos dirigidos a regular su respuesta y gestión emocional, tanto individual como colectiva, ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, mientras que, por otro, se enfoca al desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas.

BLOQUE E: “PRODUCCIONES Y REPRESENTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ”. Abarca la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural, orientándose hacia los factores que se requieren en la puesta en práctica de producciones o eventos artístico-expresivos y el aprendizaje, aportación y crecimiento cultural que se deriva de estos.

BLOQUE F: “PROYECCIÓN SOCIAL Y COMUNITARIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA”. Indaga y profundiza en la oferta de práctica físico-deportiva que el entorno, natural o urbano, ofrece a la comunidad educativa y la elaboración de un catálogo que ayude al alumnado y a sus familias en la toma de decisiones a la hora de elegir una práctica física, practicarla y difundirla. También se insiste en la importancia de explorar recursos de movilidad ecosostenible dentro del entorno como un recurso real y eficaz.

A continuación, se muestra el tratamiento de los saberes en 2º Bachillerato, a fin de que sean usados en su totalidad al finalizar el curso para contribuir a la adquisición de los criterios de evaluación.

Bloque A. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.	
	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (2º BACHILLERATO)
A.1. Salud física.	A.1.1. Identificación de objetivos motrices, de actividad, de salud o similares, alcanzables, para aplicar un programa de actividad física, deportiva o artístico- expresiva individual o colectiva.
	A.1.2. Autoevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida.
	A.1.3. Programa y planificación personal o colectiva de actividad física, deportiva o artístico-expresiva orientada a la salud, atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y objetivo. Desarrollo práctico.
	A.1.4. Técnicas básicas de descarga muscular, reajuste funcional y compensación necesaria en un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva.
	A.1.5. Diseño de planes nutricionales aplicados a los programas de actividad física planteados, equilibrados según los objetivos y las características físicas y personales. Pautas, ejemplificaciones y desarrollo
	A.1.6. Evaluación del logro de los objetivos de un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva y reorientación de actividades a partir de los resultados.
	A.1.7. Recursos digitales y tecnológicos para generar un programa de actividad física, salud, alimentación y otros hábitos. Objetividad, validez y fiabilidad de los diferentes recursos.
	A.1.8. Plan de prevención de accidentes y estrategias de actuación e intervención en el diseño, planificación y desarrollo de programas de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individuales o colectivos.

A.2. Salud social.	A.2.1. Prácticas y hábitos sociales de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o comunitaria dentro de un programa de intervención.
	A.2.2. Hábitos sociales que afectan a los objetivos de un programa de actividad físico, deportivo o artístico-expresivo y la salud
	A.2.3. Contraindicaciones y efectos negativos de no respetar las indicaciones de un programa de actividad física y salud. Repercusiones.
	A.2.4. Visión de un programa de intervención desde la perspectiva de género. Análisis crítico y condicionantes éticos.
	A.2.5. Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva, artístico-expresiva o de actividad física: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica de la propuesta.
A.3. Salud mental	A.3.1. Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva
	A.3.2. Trastornos vinculados con la imagen corporal y las capacidades individuales. Influencia social y emocional.
	A.3.3. Efectos de una práctica física prolongada en el tiempo a través de un programa de intervención en la estabilidad emocional y mental.
Bloque B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	
	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (2º BACHILLERATO)
B.1. Salidas profesionales	B.1.1. Estudios, itinerarios y salidas profesionales relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud. Vías de acceso.
	B.1.2. Salidas laborales y cualificaciones profesionales con requerimientos físicos específicos. Requisitos y planificación de acceso.
B.2. Marco organizativo y asociativo	B.2.1. Asociacionismo, entidades y otros colectivos físico-deportivos y artístico- expresivos en Extremadura.

	<p>B.2.2. Requisitos para la creación de una entidad deportiva. Marco legal y documentación necesaria en el proceso. Aplicación práctica.</p> <p>B.2.3. La Agrupación Deportiva Escolar (ADE) como recurso eficaz en centros educativos. Uso y posibilidades reales en el contexto</p>
	B.2.4. Debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades del asociacionismo y marco organizativo físico deportivo o artístico expresivo cercano.
B.3. Planificación y desarrollo de proyectos	<p>B.3.1. Fases de un proyecto o producción física-deportiva o artístico-expresivo relacionado con la salud: planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica</p> <p>B.3.2. Evaluación del entorno personal y social en la elección y selección de planificaciones, proyectos o producciones: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica.</p> <p>B.3.3. Técnicas y estrategias de creatividad que buscan generar ideas para proyectos o producciones</p> <p>B.3.4. Plan de marketing y difusión de proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas.</p> <p>B.3.5. Diseño y uso de estrategias de seguimiento y control de evolución del proyecto como medio de autorregulación. Detección de desviaciones o necesidades y soluciones o medidas de mejora.</p> <p>B.3.6. Recursos digitales y tecnológicos cooperativos o colaborativos en el diseño, planificación, control, desarrollo y puesta en práctica de proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas.</p> <p>B.3.7. Aportaciones y responsabilidades individuales en un equipo de trabajo cooperativo o colaborativo. Mecanismos de registro, control y evaluación</p>
B.4. Gestión y prevención de seguridad	B.4.1. Protocolos ante alertas y emergencias escolares. Responsabilidades individuales y colectivas.

	<p>B.4.2. Prevención de accidentes en proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas. Recursos necesarios</p>
	<p>B.4.3. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares).</p>
	<p>B.4.4. Gestión del riesgo propio y ajeno: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad. Planes de contingencia.</p>
	<p>B.4.5. Diseño y puesta en práctica de planes de contingencia y prevención.</p>
B.5. Actuaciones ante accidentes	<p>B.5.1. Indicios, técnicas específicas y protocolos necesarios en un programa de intervención física ante posibles accidentes de diferente tipología: agresiones por cuerpos extraños, traumatismos, lesiones, alteraciones de la consciencia y asfixias.</p>
	<p>B.5.2. Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia): desplazamientos y transporte de accidentados, protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).</p>
	<p>B.5.3. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).</p>
Bloque C. LÓGICA Y CONTROL DE SITUACIONES MOTRICES	
	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (2º BACHILLERATO)
C.1. Toma de decisiones.	<p>C.1.1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas.</p>
	<p>C.1.2. Evaluación y análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades físico deportivas.</p>
	<p>C.1.3. Planificación previa de la acción individual o colectiva para obtener ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración- oposición.</p>

	<p>C.1.4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico- deportivas a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival y aprovechamiento eficaz de las mismas.</p>
	<p>C.1.5. Desempeño y dominio de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnico-tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y de equipo.</p>
	<p>C.1.6. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz (técnica o táctica) como medio de autorregulación. Análisis, búsqueda y aplicación de soluciones.</p>
C.2. Capacidades perceptivo-motrices.	<p>C.2.1. Análisis previo a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales que intervienen.</p>
	<p>C.2.2. Reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.</p>
	<p>C.2.3. Prevención y actuación en las posibles situaciones de riesgos que puedan producirse como consecuencia de las diferentes prácticas físico-deportivas.</p>
C.3. Capacidades condicionales	<p>C.3.1. Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales ajustadas a las necesidades y posibilidades individuales. Aplicación y puesta en práctica.</p>
	<p>C.3.2. Sistemas de entrenamiento de las capacidades condicionales. Principios, diseño y puesta en práctica orientados a la salud.</p>
	<p>C.3.3. Uso de técnicas e instrumentos de autoevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones</p>
	<p>C.3.4. Análisis de los parámetros fisiológicos que determinan el rendimiento individual e influyen directamente en la salud. Acción en la práctica.</p>
C.4. Capacidades coordinativas.	<p>C.4.1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnico-tácticos y estratégicos de los deportes o actividades físicas</p>
	<p>C.4.2. Aplicación eficaz y eficiente de las habilidades motrices específicas de diferentes manifestaciones físico-deportivas.</p>
C.5. Gestión de situaciones motrices.	<p>C.5.1. Creación y resolución eficiente de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físico-deportivos.</p>

	C.5.2. Organización y gestión de las situaciones planteadas manteniendo un equilibrio emocional individual y de equipo durante el proceso.
	C.5.3. Funciones relacionadas con la práctica físico-deportiva (entrenador, técnico, árbitro o juez, capitán, espectador...)
	C.5.4. Aportaciones y responsabilidades individuales dentro de un equipo en situaciones cooperativas o colaborativas con o sin oposición. Mecanismos de registro, control y evaluación.
	C.5.5. Recursos digitales y tecnológicos para la planificación, organización, control, desarrollo o puesta en práctica de proyectos motrices individuales o colectivos.
Bloque D. SALUD EMOCIONAL E INTERCCIÓN SOCIAL	
	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (2º BACHILLERATO)
D.1. Gestión emocional.	D.1.1. Identificación y manejo de las emociones en contextos físico-deportivos. Gestión del éxito y la derrota. Fomento del autocontrol.
	D.1.2. Actitudes acordes y contrarias a los objetivos deportivos o artístico- expresivos. Historias de vida significativas.
	D.1.3. Desarrollo de la motivación intrínseca dirigida a los objetivos físicos deportivos. Confianza en la aportación de las capacidades y habilidades personales.
	D.1.4. Motivaciones hacia la práctica de la actividad física, deportiva o artístico- expresiva. Análisis de la situación personal y reflexión crítica. Salud emocional y mental.
	D.1.5. Puesta en práctica de técnicas de relajación, visualización, control de los pensamientos y la concentración dirigidas a las actividades físicas, deportivas o artístico-expresivas.
D.2. Habilidades sociales y convivencia	D.2.1. Habilidades sociales: estrategias de integración en las actividades de grupo. Fomento de la participación y respeto de las diferencias.
	D.2.2. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio financiero, coeducación en deporte base y similares.
	D.2.3. Organización y gestión de las situaciones planteadas manteniendo un equilibrio emocional individual y de equipo durante el proceso.

	D.2.4. Identificación de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas, LGTBIfóbicas o de cualquier tipo). Prevención y aportación de soluciones en situación real de práctica.
	D.2.5. Influencia de las redes sociales y medios de comunicación en la salud emocional y en las motivaciones hacia la actividad física, deportiva o artístico- expresiva. Análisis crítico e intervención
Bloque E. PRODUCCIONES Y REPRESENTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ	
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (2º BACHILLERATO)	

E.1 Manifestaciones artístico-expresivas y cultura motriz.	E.1.1. Manifestaciones motrices en el patrimonio cultural, social y artístico- expresivo de Extremadura. Investigación, conocimiento, difusión y práctica.
	E.1.2. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación. Investigación y posibilidades de desarrollo. Puesta en práctica.
	E.1.3. Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos expresivos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.
	E.1.4. Actividades artístico-expresivas. Ocupación del tiempo de ocio. Salud física y emocional. Entrenamientos específicos.
	E.1.5. Práctica, análisis y creación de actividades o composiciones rítmico- musicales con intencionalidad estética o expresiva.
	E.1.6. Organización y creación de eventos. Proyectos de exhibición artístico- expresivos. Aplicación práctica
	E.1.7. Fases, funciones organizativas y responsabilidades en las producciones artístico-expresivas. Dirección, regiduría y equipo técnico. Acciones prácticas.
Bloque F. PROYECCIÓN SOCIAL Y COMUNITARIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (2º BACHILLERATO)	
F.1. Espacios y posibilidades de práctica.	F.1.1. Estudio y clasificación de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
	F.1.2. Elaboración o actualización de un catálogo de oferta de práctica física, equipamientos e instalaciones del entorno próximo

	F.1.3. Actuaciones de difusión de un catálogo o prácticas saludables a la sociedad como bien social y comunitario.
	F.1.4. Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano en la eliminación de barreras que dificulten o impidan un uso adecuado del mismo (uso deportivo, accesibilidad o similares).
	F.1.5. Criterios básicos para la organización de eventos en diferentes espacios y prácticas. Permisos, seguridad, reparto de responsabilidades y puesta en práctica.
F.2. Normas de uso y gestión de espacios.	F.2.1. Fomento del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas. Educación vial.
	F.2.2. Normas de uso y seguridad de espacios de práctica motriz.
	F.2.3. Criterios básicos para la práctica de actividad física orientada a la salud en diferentes espacios, naturales o urbanos.
	F.2.4. Técnicas específicas necesarias e imprescindibles para el desarrollo u organización de actividades en el medio natural o urbano.
F.3. Consumo responsable	F.3.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
	F.3.2. Conocimiento, promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. Referentes en la Comunidad Autónoma de Extremadura.
F.4. Cuidado del entorno	F.4.1. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.
	F.4.2. Análisis crítico del impacto en el medio de las prácticas deportivas. Consideraciones sociales, económicas, políticas y de salud

12.3 SITUACIONES DE APRENDIZAJE. TEMPORALIZACIÓN.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	EVALUACIÓN
1. EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA.	1ª EVALUACIÓN
2. PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA.	
3. RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN	
4. PRIMEROS AUXILIOS.	
5. NUTRICIÓN.	
6. SITUACIONES MOTRICES I. DEPORTES INDIVIDUALES.	2ª EVALUACIÓN
7. SITUACIONES MOTRICES II. DEPORTES COLECTIVOS.	
8. SITUACIONES MOTRICES III. DEPORTES DE ADVERSARIO.	
9. ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LA SOCIEDAD.	
10. ACTIVIDADES EN EL ENTORNO URBANO.	
11. ACTIVIDADES EN EL ENTORNO NATURAL.	3ª EVALUACIÓN
12. DANZA.	
13. EXPRESIÓN CORPORAL.	
14. PROFESIONES Y DEPORTE.	
15. SITUACIONES MOTRICES IV. DEPORTES ALTERNATIVOS.	

13. PROCEDIMIENTO E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La evaluación en Bachillerato tanto del alumno como del profesor y el proceso, se realizarán de forma similar a la ESO, con la salvedad de que en 2º Bachillerato también se empleará como herramienta de evaluación la presentación de proyectos audiovisuales individuales o grupales teórico-prácticos sobre los saberes básicos de 2º de Bachillerato y la elaboración de progresiones de enseñanza aprendizaje y exposiciones prácticas de las mismas.

13.1 CARACTERÍSTICAS, INSTRUMENTOS Y HERRAMIENTAS DE LA EVALUACIÓN INICIAL

La evaluación inicial pretende ser un instrumento de evaluación que ayude a conocer la situación de partida de los sujetos, en cuanto a saberes, capacidades y competencias que se consideran necesarios para iniciar con éxito nuevos procesos de aprendizaje.

Dicha evaluación se llevará a cabo al inicio del curso escolar y se realizará en todos los cursos, a través de la realización de una batería de test estandarizados de Condición Física para poder conocer y determinar el estado de cada alumno en cada una de las capacidades físicas básicas. Los test o pruebas que formarán parte de la valoración inicial, consensuados previamente, serán los siguientes:

- Test de carrera continua.
- Test de plancha frontal
- Test de abdominales
- Test de lanzamiento de balón medicinal.
- Test de salto horizontal desde parado.
- Test de flexión anterior
- Test de 10x5m.
- Test de 40m sprint
- Cualquier otro que el docente considere relevante.

Los resultados obtenidos, y su comprobación posterior con los distintos baremos seleccionados en función del sexo y la edad de los alumnos en los diferentes test, arrojarán una visión global del estado de condición física que presenta cada alumno y así poder determinar el punto de partida de los alumnos.

De igual modo, en la evaluación inicial también se realizará en clase a través de cuestionarios relacionados con la actividad física y el deporte, con el objetivo de comprobar los conocimientos previos sobre la materia y que se han trabajado en el curso o cursos anteriores.

Por otro lado, cabe destacar como durante el desarrollo de cada Situación de Aprendizaje se llevará a cabo una evaluación inicial y formativa acerca del contenido o saber que se va a desarrollar, mediante una serie de preguntas en clase y con la realización de actividades de forma práctica, para conocer el dominio y los conocimientos previos, y adaptar y adecuar así en la medida de lo posible, el proceso de enseñanza- aprendizaje.

13.2 PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los distintos procedimientos e instrumentos que se considerarán para la dicha evaluación serán:

Procedimientos/ Técnicas	Instrumentos	Aspectos a valorar
Observación sistemática (directa o diferida)	Cuaderno de clase Lista de control Registro anecdótico Sistemas de grabación Rúbricas	<ul style="list-style-type: none"> - Asistencia (obligatoria e indispensable) - La puntualidad en la asistencia - Participación activa - Trabajo en grupo: cooperación con independencia del nivel de destreza. - Trabajo físico de los contenidos/saberes procedimentales con independencia del nivel de destreza. - Aspectos técnico-tácticos de los diferentes juegos y deportes practicados - Parámetros relacionados con las actividades expresivas. - Comportamientos y actitudes: actitud responsable, participativa, colaborativa y solidaria - Respeto a las normas de convivencia y de la asignatura - Uso de ropa deportiva y hábitos higiénicos - Interés, motivación, esfuerzo y superación en la realización de las actividades
Pruebas específicas (teóricas y procedimentales)	Examen escrito (tipo test o de desarrollo) Cuestionarios Esquemas conceptuales Preguntas en clase Exposiciones Test de Condición Física Rúbricas Lista de control Sistemas de grabación	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexiones sobre los contenidos - Expresión oral y escrita. - Comprensión de los contenidos/saberes - Nivel de CF - Nivel de ejecución de los aspectos técnico o técnico-táctico de los diferentes contenidos/saberes practicados. - Nivel de ejecución de los parámetros relacionados con las actividades expresivas.
Análisis de tareas	Trabajos escritos (individuales o en grupo)	<ul style="list-style-type: none"> - Expresión oral y escrita - Reflexión sobre contenidos/saberes - Creatividad en los trabajos - Comprensión de los

	Exposiciones/Debates Rúbricas Listas de control Ficha de clase y/o de no participación	contenidos/saberes - Utilización de las TIC - Participación activa - Trabajo en grupo
--	---	--

Hay que resaltar que la observación sistemática y el registro anecdótico, seguirán siendo un factor e instrumento fundamental para la evaluación, como registro de la superación de los objetivos y criterios de evaluación, así como la capacidad de esfuerzo y superación de manera específica en la participación diaria.

13.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

A continuación, se detallan los criterios de evaluación asociados a cada competencia específica para la materia optativa de Actividad física y salud de 2º de Bachillerato:

Competencia específica 1.

Criterio 1.1. Desarrollar un programa físico individual o colectivo que permita la mejora de la salud individual o comunitaria, teniendo en cuenta el análisis de la situación inicial para un correcto planteamiento de objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados, valorando la idoneidad del mismo.

Criterio 1.2. Poner en práctica una planificación, individual o colectiva, que permita la mejora de los parámetros de salud asociados a la actividad física planteada, respetando la propia realidad e identidad corporal, así como la del entorno social más cercano, según las necesidades, intereses y motivaciones de cada individuo.

Criterio 1.3. Identificar los aspectos evaluables y cuantificables de la salud que producen beneficios en la aplicación de un programa personalizado de actividad física y valorar la importancia de los principios de la planificación para la obtención de resultados.

Criterio 1.4. Practicar y valorar diferentes posibilidades de actividad física según la influencia que tienen sobre los diferentes parámetros de salud, a fin de convertirlas en una opción de mantenimiento de un ocio activo, teniendo como referencia las motivaciones, intereses y capacidades tanto propios como ajenos.

Criterio 1.5. Comprender la relación entre la actividad física, la nutrición, la educación postural, la relajación y la liberación de estrés, las relaciones sociales, el consumo de sustancias perjudiciales para la salud y la estabilidad

emocional, reflexionando sobre el equilibrio de cada uno de estos factores en el mantenimiento de la salud individual para pautar soluciones de mejora en función de las necesidades y carencias de cada factor.

Competencia específica 2.

Criterio 2.1. Aportar y poner en práctica soluciones eficaces a la variedad de situaciones motrices planteadas teniendo en cuenta los distintos factores implicados en las mismas dentro de un estilo de vida saludable.

Criterio 2.2. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica motriz aplicando las capacidades, habilidades y destrezas específicas y mostrando eficacia y control en la ejecución de los elementos técnico-tácticos necesarios para su desarrollo.

Criterio 2.3. Participar de forma activa en el diseño, planificación, desarrollo y valoración de situaciones motrices de los procesos adaptativos que intervienen, desempeñando diferentes responsabilidades características de las mismas de forma saludable y ecosostenible.

Criterio 2.4. Actuar de forma responsable en el proceso de prevención o intervención ante situaciones de riesgo derivadas de la práctica de actividad físico-deportiva, demostrando los conocimientos necesarios para asegurar la integridad física y emocional.

Criterio 2.5. Mostrar capacidad de motivación, control del impulso, persistencia ante el fracaso, empatía, respeto a los demás y al entorno, tanto en la práctica y desarrollo de las situaciones propuestas como en su organización y gestión.

Criterio 2.6. Organizar y gestionar las necesidades de un grupo ante las situaciones planteadas, tomando iniciativa y mostrando autonomía en la evaluación del problema, la toma de decisiones, el reparto de responsabilidades y tareas, y en su puesta en práctica, asegurando la gestión emocional equilibrada del proceso.

Competencia específica 3.

Criterio 3.1. Conocer y diferenciar las profesiones asociadas al deporte y la actividad física, tanto en el ámbito nacional como en la Comunidad Autónoma de Extremadura, diferenciando los diferentes procesos de acceso, ámbito y competencias de cada profesional y la cualificación que generan.

Criterio 3.2. Identificar las necesidades físicas de determinadas profesiones, buscando y seleccionando un plan de adaptación o trabajo físico específico para las mismas.

Criterio 3.3. Detectar problemas de salud derivados de malas posturas, ejercicios repetitivos o cargas, relacionados con diferentes profesiones, evitando posibles problemas ergonómicos y aportando soluciones a los problemas detectados.

Criterio 3.4. Fomentar hábitos de vida saludable a través de la práctica de actividad físico-deportiva o artístico- expresiva, conociendo los procesos necesarios para la creación de un marco organizativo y asociativo.

Criterio 3.5. Empezar acciones de empoderamiento que permitan ofrecer alternativas de ocio saludable en el contexto cercano del alumnado.

Criterio 3.6. Valorar las oportunidades, fortalezas y debilidades en el tejido asociativo juvenil cercano en función de los intereses y motivaciones personales hacia la salud, la actividad física y artístico-expresiva, aportando soluciones que repercutan en un beneficio a la comunidad.

Competencia específica 4.

Criterio 4.1. Valorar las necesidades propias y del entorno más cercano en términos de salud, actividad física y sostenibilidad para establecer soluciones a corto y largo plazo.

Criterio 4.2. Diseñar, poner en práctica y evaluar proyectos de aplicación e intervención relacionados con la práctica de actividad física, el deporte, la promoción de la salud y los hábitos de vida ecosostenible en el contexto cercano del alumnado.

Criterio 4.3. Colaborar o cooperar en la puesta en práctica de proyectos de aplicación o intervención propios o de otras personas del grupo a fin de ser un agente activo y promotor de salud.

Criterio 4.4. Establecer y aplicar los criterios de seguridad y prevención, así como de atención y auxilio ante posibles accidentes y riesgos derivados de las actividades desarrolladas o planteadas.

Competencia específica 5.

Criterio 5.1. Fomentar y difundir prácticas deportivas y motrices, tanto conocidas como menos habituales, promocionando la actividad física y la mejora de la salud individual y colectiva como un servicio a la comunidad.

Criterio 5.2. Colaborar o cooperar, tanto de manera individual como grupal, en el desarrollo de una base de datos o catálogo de actividad física evaluando el contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses propios y de la comunidad.

Criterio 5.3. Participar de manera activa en la divulgación de actividades físicas saludables identificando los factores que determinan su idoneidad en función de las posibilidades, capacidades y limitaciones de cada individuo, adaptando las propuestas a diferentes niveles de ejecución, volumen e intensidad que favorezcan un desarrollo físico integral.

Criterio 5.4. Buscar, valorar y practicar nuevas alternativas de actividad física aumentando la oferta y variedad de propuestas en el entorno cercano como un ejemplo activo para todos los grupos de edad en la búsqueda de soluciones de ocio activo y saludable.

Competencia específica 6.

Criterio 6.1. Conocer y poner en práctica las diferentes fases para la creación y representación de composiciones corporales individuales o colectivas, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras o ante otros miembros de la comunidad.

Criterio 6.2. Utilizar de forma autónoma los diferentes recursos expresivos aprendidos para la creación de producciones artístico-expresivas, participando activamente y potenciando la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones en las creaciones y representaciones artísticas.

Criterio 6.3. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de forma intencionada al crecimiento personal y al de la sociedad a la que pertenecen.

Criterio 6.4. Conocer, valorar y difundir el patrimonio cultural, social y artístico-expresivo característico de Extremadura contribuyendo a su conservación. Criterio 6.5. Elaborar de manera autónoma calentamientos y entrenamientos específicos dirigidos a las actividades artístico-expresivas como elementos necesarios para la prevención de lesiones y mejora de su estado físico.

Competencia específica 7.

Criterio 7.1. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión y análisis de la salud y la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas al tratamiento y difusión de datos personales y garantía de los derechos digitales.

Criterio 7.2. Utilizar de forma efectiva herramientas de trabajo colaborativo y cooperativo en red como recurso para el diseño de proyectos, programas, planificaciones o producciones motrices, físicos, deportivas o artístico-expresivas orientadas a la salud individual o comunitaria.

Criterio 7.3. Discriminar la información veraz y científica que aportan los dispositivos y plataformas digitales sobre la salud y otros parámetros de cuantificación de la actividad física.

Seguidamente, se refleja el valor previo de cada uno de los criterios de evaluación en 2º Bachillerato. El valor total de los criterios evaluados, tanto dentro de cada uno de los trimestres como al final del curso, será la calificación máxima que el alumnado puede alcanzar. De esta manera, el peso de la calificación de cada competencia específica y de cada uno de sus criterios asociados queda así:

Competencia específica		Criterios de evaluación	Criterios de calificación	Competencia específica		Criterios de evaluación	Criterios de calificación
CE1	14,3%	CE 1.1	3%	CE5	14,3%	CE 5.1	3.5%
		CE 1.2	4%			CE 5.2	3.5%
		CE 1.3	3%			CE 5.3	3.5%
		CE 1.4	4%			CE 5.4	3.5%
		CE 1.5	0.3%				
CE 2	14.3%	CE 2.1	2.4%	CE6	14,3%	CE 6.1	2.86%
		CE 2.2	2.4%			CE 6.2	2.86%
		CE 2.3	2.4%			CE 6.3	2.86%
		CE 2.4	2.4%			CE 6.4	2.86%
		CE 2.5	2.4%			CE 6.5	2.86%
		CE 2.6	2.4%				
CE 3	14.3%	CE 3.1	3%	CE 7	14.3%	CE 7.1	4.7%
		CE 3.2	3%			CE 7.2	4.7%
		CE 3.3	2.3%			CE 7.3	4.7%
		CE 3.4	2%				
		CE 3.5	2%				
		CE 3.6	2%				
CE 4	14.3%	CE 4.1	3.4%				
		CE 4.2	3.4%				
		CE 4.3	3.4%				
		CE 4.4	3.4%				

13.4 OTROS ASPECTOS IMPORTANTES A CONSIDERAR

Los alumnos/as conocerán desde el principio de curso, las normas que deberán cumplir en las sesiones de E.F. Estas son:

- Puntualidad: Al disponer de tan solo 2 periodos lectivos a la semana, la puntualidad es muy importante. Tres retrasos se podrán entender como una falta injustificada.
- Higiene: La práctica de actividad física conlleva sudoración, por lo que hay que traer bolsa de aseo con al menos desodorante, toalla y una camiseta para cambiarse, como medida transitoria hasta llegar a casa. Se dispondrá de 5 minutos al finalizar la clase.
- Seguridad: Los alumnos/as no podrán realizar ejercicios no prescritos por el profesor, y deberán ir sin anillos, pulseras, collares, cadenas, relojes, piercing u otros objetos que puedan ocasionar daños a sí mismos o a sus compañeros.
- Vestuario: Los alumnos deberán traer ropa deportiva cómoda y segura, en caso contrario, no podrán participar en la clase de EF. El calzado deberá cumplir con unas mínimas medidas de seguridad. No se podrá entrar al vestuario sin permiso del profesor durante las sesiones.
- Participación: La participación en los ejercicios será obligatoria por parte de todos los alumnos/as, ya que negarse de forma reiterada podrá ser considerado como abandono de la asignatura.
- Aquellos alumnos/as que no puedan realizar algún ejercicio por razones transitorias o problemas físico-médicos deberán presentar justificante médico que lo acredite.
- Respeto: El alumnado deberá ser respetuoso con los profesores, con el resto de sus compañeros y con el material e instalaciones del centro. Así como colaborar en la organización y desarrollo de las actividades de forma activa.
- Está prohibido comer durante las clases chicles, caramelos, etc.
- No presentarse o recuperar un examen teórico o práctico, sin causa justificada supondrá una calificación de 0 puntos en dicha prueba.

El incumplimiento de estas normas se irá registrando en el cuaderno del profesor y se verá reflejado en el grado de superación de los siguientes criterios de evaluación que serán evaluados de forma transversal en todas las situaciones de aprendizaje al finalizar cada evaluación:

2º Bachillerato: 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 3.4, 4.3, 4.4, 5.2, 6.5.

En función de las características del grupo y/o situación de aprendizaje se podrán modificar los criterios de evaluación aplicados.

- Para aprobar la evaluación es necesario llegar a una calificación de 5 o superior.
- En relación a las situaciones de aprendizaje prácticas sólo se podrán presentar trabajos teóricos para “suplir” a éstas en caso de que el alumno no pueda realizar la clase por un motivo debidamente justificado. Lo que le dará una calificación de APTO (5).

- Los alumnos que, asistiendo a la/la sesión/sesiones, no realicen la clase justificadamente, deberán realizar o compensar la sesión con otras funciones y/o entregar un trabajo relacionado con los saberes básicos que no pueda realizar de forma ordinaria.

Bajo ningún concepto un alumno que no ha participado en las sesiones prácticas sin haber justificado mediante un certificado médico que indique explícitamente la imposibilidad de ese alumno de hacer actividad física dentro del contexto escolar, podrá suplir su falta de participación mediante trabajos escritos para aprobar la materia.

No obstante, los alumnos que no justifiquen debidamente su no participación en la sesión, no obtendrán el apto hasta la presentación de dicho justificante.

- Aquellos alumnos que, de forma voluntaria y opcional, participen en actividades NO OBLIGATORIAS y/o realicen TRABAJOS VOLUNTARIOS (cuaderno de clase, trabajos, celebraciones deportivas en la localidad, escuelas deportivas, eventos deportivos u otras actividades relacionadas con el mundo de la actividad físico-deportiva y la salud), podrán sumar puntos extra en la calificación final de cada trimestre.

- Faltas de asistencia/participación (pasividad o no hace clase porque no “le gusta”) sin justificar, serán tenidas en cuenta para la nota final y valoradas con un 0.

EVALUACIÓN FINAL ORDINARIA: La nota se obtendrá de la suma de la nota obtenida en cada uno de los criterios trabajados a lo largo del curso. En caso de que algún criterio se repita más de una vez, su calificación final resultará de la media aritmética de todos los valores asignados en cada situación y para ese mismo criterio (en ningún caso podrá superar el valor máximo asociado a ese/esos criterio/s). Para poder superar el curso es necesario conseguir una calificación de 4,5 o superior.

Los alumnos que no superen positivamente la evaluación final ordinaria, deberán acudir a la prueba extraordinaria (junio).

Los CRITERIOS DE CALIFICACIÓN de la prueba final extraordinaria se basará en pruebas escritas y/o pruebas teórico-prácticas.

La calificación final ordinaria y extraordinaria se corresponderá con el redondeo de la calificación final de la siguiente manera:

0 – 0,49 => 0

0,50 – 1,49 => 1

1,50 – 2,49 => 2

2,50 – 3,49 => 3

3,50 – 4,49 => 4

4,50 – 5,49 => 5

5,50 – 6,49 => 6

6,50 – 7,49 => 7

7,50 – 8,49 => 8

8,50 – 9,49 => 9

9,50 – 10 => 10

14. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE EN ESO Y BACHILLERATO

De acuerdo con el artículo 11 del Real Decreto 217/2022 y los DC autonómicos, 110/2022 y 109/2022 del 22 de agosto para la ESO y el Bachillerato respectivamente, las competencias clave son las siguientes:

A) **COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL):** La materia de Educación Física participa en la adquisición de la competencia en comunicación lingüística desde la puesta en práctica de las distintas capacidades comunicativas y de resolución dialogada de conflictos en las diferentes situaciones generadas y de comprensión y de análisis crítico de la información obtenida al contrastar fuentes y datos. Igualmente, la rica terminología existente y la diversidad de conceptos e ideas básicas usadas y transmitidas durante la práctica y organización de la actividad física y el deporte propicia, implícitamente, una mejora indudable en este dominio.

B) **COMPETENCIA PLURILINGÜE (CP):** El tratamiento en inglés de la asignatura en los cursos bilingües de la ESO, así como el reconocimiento de la terminología en inglés de muchos conceptos hace que la materia contribuya a esta competencia de manera directa.

C) **COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIA EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA (STEM):** El seguimiento adecuado de los diferentes parámetros físicos y fisiológicos presentes en todo programa de acondicionamiento físico y el propio control de las intensidades de trabajo durante cualquier sesión de ejercicio físico o actividad deportiva implica la adquisición, el dominio y el desarrollo de conocimientos matemáticos y científicos, así como de los nuevos recursos tecnológicos. De igual forma, la materia contribuye a esta competencia en todo lo que se refiere al tratamiento de la información, pensamiento científico, generación de proyecto y acciones para preservar la salud e integridad física y mental.

D) **COMPETENCIA DIGITAL (CD):** Mediante la utilización de las posibilidades que ofrecen los recursos tecnológicos actuales para el control, gestión, planificación y realización de distintas prácticas físico-deportivas y que van a tener que aprender a manejar. Este incremento en la competencia digital se verá facilitado por los conocimientos previos que poseen de los diversos dispositivos tecnológicos de uso común en la actualidad.

E) **COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER (CPSAA):** La Educación Física contribuye a la adquisición de esta competencia ante la necesidad de conocerse a sí mismo y plantear programas de vida saludable personalizados a partir de la comprensión y funcionamiento del organismo. Así mismo, los contenidos de esta materia suponen un terreno abonado para la adquisición de habilidades sociales debido a la gran diversidad de situaciones que se producen en este contexto va a favorecer la cooperación. Por último, destacar como el empleo de técnicas de enseñanza en las que se les dota a los alumnos de herramientas pedagógicas adecuadas y de mayor protagonismo en el proceso de mejora y consolidación de su competencia motriz, provocará en ellos mayor curiosidad y motivación, hacia la resolución de los problemas motrices planteados. Durante este proceso de búsqueda la Educación Física puede contribuir decisivamente a la adquisición de esta competencia. Su adquisición facilitará la transferencia de aprendizajes de unas actividades a otras, la capacidad de elegir y utilizar determinados recursos en la realización de actividades físicas o deportivas, o, incluso, la propia planificación u organización a medio y largo plazo de estas actividades.

F) **COMPETENCIA CIUDADANA (CC):** Las funciones implícitas existentes en las prácticas físico-deportivas deben ser adoptadas por el alumnado desde una conciencia crítica, lo que implica un análisis y una reflexión activa sobre las situaciones producidas, detectando cuáles son los problemas derivados de las malas prácticas motrices y deportivas. Con ello, el alumnado conseguirá comprender y analizar críticamente problemas éticos, mostrando conductas contrarias a cualquier tipo de discriminación o violencia, respeto por los demás y por el entorno, aspectos esenciales de la competencia ciudadana. La diversidad de situaciones que se producen en el contexto de la actividad física y el deporte va a favorecer la cooperación, la integración, la igualdad y la confianza entre unos y otros, así como el respeto hacia el contrario en tareas motrices de oposición sujetas a reglas. Estas vivencias psicosociales ayudarán a los alumnos a interiorizar unos elementos imprescindibles para la convivencia e integración social, en definitiva, para una incorporación equilibrada al tejido social en general y para el respeto por el juego limpio en particular, reforzando su relación con la citada competencia.

G) **COMPETENCIA EMPRENDEDORA (CE):** La Educación Física contribuye al logro de esta competencia a través de la resolución de retos con sentido crítico y ético y la evaluación del impacto que estos puedan tener en el entorno, presentando soluciones innovadoras, locales y globales, desde un trabajo colaborativo o cooperativo. Las actuaciones de esta materia contribuirán al fomento de la autonomía y la iniciativa personal. El protagonismo que el alumnado tenga en el desarrollo de las diferentes sesiones de clase, así como el sentido utilitario que le encuentren a las actividades que forman parte de las mismas, se convierten en factores básicos para consolidar esta competencia. A partir de aquí, los alumnos podrán tomar la iniciativa en la planificación y organización de sus propias actividades físicas o deportivas.

H) **COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES (CCEC):** La experimentación, el análisis y la investigación sobre las distintas manifestaciones de la cultura motriz, proporcionará al alumno un conocimiento del patrimonio cultural, artístico y natural desde una perspectiva amplia, partiendo de la propia identidad individual y haciéndolo extensible a otras culturas y entornos. Esto permitirá asumir el enriquecimiento que genera la diversidad y la potencialidad que tiene como motor de cambio social.

Así mismo al final del curso, deberemos comprobar que todas las Competencias Clave han sido trabajadas y debidamente alcanzadas a lo largo de todas las Situaciones de Aprendizaje. Este resultado debe expresarse mediante una calificación, en una escala de uno a cinco en cada una de las competencias, acompañada de los siguientes términos: 0. No ha adquirido el nivel básico de competencia clave; 1. Está en proceso de adquirir el nivel básico de competencia clave; 2. Ha adquirido un nivel básico de competencia clave; 3. Ha adquirido un nivel medio de competencia clave; 4. Ha adquirido un nivel avanzado de competencia clave.

15. METODOLOGÍA

La intervención educativa se basará en el modelo constructivista de enseñanza y aprendizaje, lo que implica que el docente orientará su labor a lograr que sea el propio alumnado quien construya sus conocimientos. No obstante, en determinadas ocasiones y por las características de la asignatura, se recurrirá a un modelo de mando directo.

Para conseguirlo, al seleccionar y organizar las actividades será esencial considerar el significado que estas tienen para el estudiante y su relación con los conocimientos previos. Asimismo, el proceso educativo deberá atender a las diferencias individuales, como la capacidad de aprendizaje, los intereses o las motivaciones de cada alumno, con el objetivo de ajustar la ayuda pedagógica a sus necesidades concretas.

Los estilos de enseñanza se elegirán en función de los objetivos de cada situación de aprendizaje. Habitualmente se combinarán varios estilos dentro de una misma sesión, siendo las competencias clave y los propósitos didácticos los que determinen cuál de ellos predomina. Desde la perspectiva del aprendizaje social, que reconoce la fuerte influencia de la sociedad en la adopción de valores mediante la observación y la imitación de modelos deportivos actuales, la metodología seguirá los siguientes principios psicopedagógicos y didácticos:

- Favorecer aprendizajes significativos: las actividades deberán permitir que el alumnado relacione sus conocimientos previos con los nuevos, produciendo cambios conceptuales.

- Garantizar la utilidad de los aprendizajes: los contenidos aprendidos deberán poder aplicarse a situaciones reales.
- Relacionar e integrar los contenidos: los temas de la materia se vincularán con los de otras áreas para asegurar la interdisciplinariedad.
- Reforzar el componente práctico: se dará prioridad al desarrollo de la competencia motriz y a una formación integral del alumnado.
- Fomentar un clima de respeto y cooperación: se promoverán las relaciones igualitarias, la resolución pacífica de conflictos, la ayuda mutua y la participación activa de los estudiantes en su proceso de aprendizaje, dándoles autonomía para tomar decisiones.

Para ello, se ofrecerá al alumnado una amplia variedad de experiencias motrices, tanto en cantidad como en calidad, que faciliten su aprendizaje. En cuanto a la organización de las clases, se alternarán distintas formas de trabajo —individual, en pareja, en pequeños grupos o en grupo grande—, tanto para las actividades prácticas como para las tareas teóricas. De manera general, la metodología se orientará a que el estudiante:

- Reflexione sobre el sentido y el propósito de las actividades que realiza.
- Desarrolle un mayor autoconocimiento y seguridad personal.
- Comprenda y valore su proceso de aprendizaje y el de sus compañeros, asumiendo los progresos como propios.
- Fomente la colaboración y la cooperación como parte esencial de su desarrollo.
- Entienda que la actividad física persigue, ante todo, la adquisición de hábitos saludables y de higiene, realizados siempre con criterios de seguridad.

Es importante destacar que, por motivos de seguridad, en determinados momentos del curso podrán aplicarse métodos de enseñanza más directivos.

Dado el contexto actual, la metodología también incorporará tecnologías de la información y la comunicación (TIC) como herramienta de apoyo al aprendizaje. Su uso no solo motiva al alumnado, sino que además se ha convertido en un recurso esencial en la educación moderna.

Enfoques metodológicos adaptados a los contextos digitales

Se intentará integrar las nuevas tecnologías en el área de Educación Física, teniendo en cuenta su naturaleza práctica y el limitado número de horas semanales. Aun así, se fomentará el uso de las TIC para elaborar trabajos, buscar información, utilizar aplicaciones y acceder a recursos digitales relacionados con la actividad física.

Siempre que sea posible, se emplearán estas herramientas para ampliar conocimientos y trabajar los contenidos de manera dinámica. Además, se promoverá el uso responsable y educativo de los dispositivos móviles, aprovechando las aplicaciones gratuitas que facilitan el aprendizaje sobre ejercicio físico, salud, deporte y acondicionamiento físico.

Finalmente, se insistirá al inicio del curso en el uso y dominio de las plataformas Rayuela y Classroom, fundamentales para la comunicación y el seguimiento académico.

16. RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES CURRUCULARES

El Departamento de Educación Física viene arrastrando un déficit importante en cuanto a materia básico para impartir las clases de EF con cierta calidad. Al inicio de este curso, se ha hecho un pedido importante de material propio de esta materia para poder trabajar correctamente la gran mayoría de los contenidos/saberes básicos propuestos en esta programación para todos los cursos. Sin embargo, aún cabe destacar la necesidad de reponer ciertos materiales debido al escaso número y/o su mal estado causado por el uso con el objetivo de mejorar el tiempo de práctica y la calidad de las sesiones. De igual modo, destacar la necesidad de adquirir otros materiales más específicos que no posee el departamento para el desarrollo de otros contenidos más actuales que están apareciendo. Por otro lado, el departamento, podrá impartir algún contenido/saber dónde los alumnos deban aportar el material, bien mediante su compra o bien mediante su fabricación mediante materiales reciclados, para el correcto desarrollo de algún contenido como por ejemplo raquetas y volantes de bádminton, discos voladores, globos para fabricar pelotas de malabares, anillos...

Como aspecto importante, en alguna ocasión, el profesor de EF podrá requerir al alumnado la aportación o construcción de determinados materiales de uso personal para evitar el hecho de compartir materiales siempre y cuando sea posible.

Informamos que este Departamento no cederá material para el uso y disfrute del profesorado o grupos en horario de guardias, excepto en aquellas actividades programadas con antelación y con el visto bueno de los miembros de este Departamento (Ligas de los recreos inclusivos)

Por otro lado, resaltar el inconveniente que podemos encontrar de la distribución horaria ya que en ciertas ocasiones coincidimos tres compañeros del departamento, existiendo únicamente un espacio cubierto de reducidas dimensiones, por lo que en los días de lluvia o donde la programación lo requiere exige la coordinación de los tres profesores implicados en dichas horas.

Por último, señalar que el material curricular utilizado, serán los apuntes y fichas elaborados por los profesores del departamento sobre los contenidos/saberes básicos que se trabajarán en cada uno de los cursos y a lo largo de cada trimestre. Se utilizará la plataforma Google Classroom para la publicación de apuntes, noticias de interés... y para la entrega de tareas y trabajos.

17. MEDIDAS DE REFUERZO Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La presente programación estará reglada por el Decreto 228/2014, de 14 de Octubre, por el que se regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la comunidad autónoma de Extremadura, con el objetivo de regular las medidas educativas que deben ser adoptadas, así como disponer los medios y recursos necesarios para hacer efectivo el derecho de todos los alumnos y alumnas a recibir una educación en igualdad de oportunidades, además de la instrucción 2/2105 que regula determinados aspectos del decreto anteriormente mencionado.

Las actuaciones y medidas de atención a la diversidad tendrán la consideración de Generales, Ordinarias y Específicas, dividiéndose las específicas, en Extraordinarias o Excepcionales. Estas medidas se llevarán a la práctica a través de una serie de procedimientos:

- Ajustes de los procesos de enseñanza aprendizaje.
- Adaptaciones Curriculares.

Pueden ser:

- Adaptaciones Curriculares Significativas: aquellas que afectan en su totalidad, o en algunos de ellos a los elementos que integran el Currículo.
- Adaptaciones de Acceso al Currículo. Provisión o adaptación de recursos y/o medios técnicos para el alumnado.
- Adaptaciones de ampliación y/o enriquecimiento: actividades de complementación en el marco del currículo ordinario, agrupaciones flexibles en niveles superiores en una o varias asignaturas.

Todas estas medidas irán dirigidas a ALUMNOS CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO (ACNEAE) y que son: Alumno con necesidades educativas especiales (AC-NEE), alumnos con dificultades específicas de aprendizaje (AC-DEA), alumnos con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (AC-TDHA), alumnos con alta capacidad intelectual (AC- ACI), alumno de incorporación tardía en el sistema educativo español (AC-ITSE), Alumnado con necesidades específicas de apoyo.

El área de Educación Física ofrece una gran variedad de contenidos y actividades que conforman la práctica docente. Desde este departamento se busca garantizar la atención a la diversidad mediante una enseñanza individualizada y adaptaciones curriculares, tanto explícitas como implícitas, en la programación. El objetivo es que cada alumno trabaje de acuerdo con su nivel y sus propias capacidades.

El profesorado de Educación Física dispone de numerosos recursos metodológicos para atender a la diversidad del alumnado. A partir de una enseñanza individualizada y de una metodología basada en la asignación de tareas, es posible organizar a los estudiantes en

grupos según su nivel o intereses, dividir grupos grandes para ofrecer una atención más personalizada, o dedicar atención específica a quienes lo necesiten sin interrumpir el trabajo del resto.

Algunos ejemplos de medidas aplicadas para atender a la diversidad y al trabajo individualizado dentro de las unidades didácticas o situaciones de aprendizaje son los siguientes:

- Los alumnos trabajan según su nivel inicial, determinado por los resultados de pruebas y test diagnósticos.
- Se ofrecen actividades alternativas o con diferentes niveles de intensidad y volumen de trabajo, adaptadas a las capacidades físicas de cada estudiante.
- Se forman grupos de nivel en ocasiones, y se proponen tareas con distintos grados de dificultad.
- Cuando existen grandes diferencias de nivel entre alumnos, se planifican actividades ajustadas a las necesidades, intereses o características de cada grupo.
- En sesiones con actividades que puedan generar inseguridad (como ejercicios de equilibrio o agilidad), los estudiantes comienzan la clase con normalidad, pero pueden optar por tareas más sencillas o alternativas cuando aumente la dificultad.
- El ritmo de enseñanza y aprendizaje se adapta al nivel de cada grupo, seleccionando los ejercicios más adecuados y evitando los que resulten demasiado complejos.
- Se ajusta el tiempo de práctica de situaciones reales de juego según el nivel y las necesidades del grupo.
- En determinados casos, los alumnos pueden elegir juegos o deportes alternativos que se adapten mejor a sus características, mientras otros compañeros realizan diferentes actividades.
- Cada alumno puede regular la intensidad de su trabajo físico conforme a su capacidad, recibiendo apoyo adicional del profesor o de sus compañeros cuando lo necesite.

Además, se aplicarán otras medidas específicas para atender a estudiantes con necesidades educativas derivadas de enfermedades o lesiones (asma, diabetes, lesiones crónicas, etc.). Cuando sea necesario, se elaborará un Documento de Adaptación Curricular Individualizada (ACI) en colaboración con el Departamento de Orientación, siguiendo la normativa vigente.

Respecto a los alumnos que no puedan participar en algunos contenidos prácticos, la normativa establece que quienes tengan una discapacidad motora o sensorial, ya sea temporal o permanente, podrán solicitar la exención parcial o total de la parte práctica

mediante una instancia dirigida a la Dirección del Centro y acompañada de un Certificado Médico Oficial. Dicho certificado deberá especificar la causa, el grado de exención y las actividades que el alumno puede o no realizar, así como su duración. En todo caso, deberán asistir a clase con la ropa deportiva adecuada y mantener su participación teórica o de apoyo.

Independientemente del tipo de exención, los alumnos serán evaluados a lo largo del curso. Las pruebas teóricas serán las mismas que las del grupo al que pertenecen, y para su evaluación práctica deberán realizar trabajos escritos, fichas de clase o reflexiones sobre los contenidos impartidos o sobre su propia patología. Además, participarán activamente en las clases colaborando con el profesor y sus compañeros en tareas de organización, arbitraje, control o evaluación de actividades. Sus observaciones durante las sesiones prácticas se tendrán en cuenta en la valoración final del proceso de enseñanza-aprendizaje.

En el caso de estudiantes con discapacidad permanente certificada, que les impida la práctica física durante una evaluación completa, los criterios de calificación serán los siguientes:

- Prueba escrita: 30 %
- Trabajo sobre la patología. Entrega de fichas (cuaderno de clase) y proyectos teórico-prácticos: 30 %
- Asistencia a clase y actitud en la misma: Participación activa y responsable en la medida de sus posibilidades (ayuda, organización, arbitraje, etc.): 40 %

Estos porcentajes podrán modificarse por el profesor según la patología o circunstancias particulares del alumno.

18. PROGRAMAS DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN

PENDIENTES:

El alumnado que promociona con la asignatura evaluada negativamente se le apoyará individualmente durante el curso siguiente y recuperará la pendiente si aprueba las dos primeras evaluaciones del presente curso.

En el caso de que el alumno/a suspenda la primera evaluación del presente curso, deberá recuperar la asignatura del curso que haya suspendido (el curso inmediatamente anterior), con la realización y entrega de un cuaderno de actividades o tareas encomendadas, relacionadas con los saberes del curso no superado facilitado por su profesor y/o la realización de un examen teórico que deberá superar satisfactoriamente si quiere optar a una calificación superior a 5. Si el profesor lo considerara oportuno, el alumno/a en cuestión deberá realizar una prueba física y otra de una de las habilidades específicas trabajadas durante el curso anterior. La entrega correcta del cuaderno o de

las tareas, le permitirá recuperar con una calificación de 5 (siempre será obligatorio superar la prueba práctica). Para optar a sacar más nota deberá realizar, además de lo anterior, un examen teórico.

En caso negativo, deberá recuperar la asignatura del curso en el que haya suspendido, con la realización de un examen teórico sobre los contenidos/saberes del curso no superado satisfactoriamente.

Por su parte, para aquellos alumnos que tengan la asignatura suspendida en más de un curso y siempre que no sea en el curso inmediatamente anterior al que está cursando, deberán realizar un cuaderno con actividades relacionadas con los contenidos/saberes trabajados en dicho curso o cursos y que deberá ser entregado al finalizar el segundo trimestre. La entrega correcta del cuaderno de actividades, le permitirá recuperar con una calificación de 5 (siempre será obligatorio superar la prueba práctica). Para optar a sacar más nota deberá realizar, además de lo anterior, un examen teórico.

REFUERZO

Se realizarán actividades de refuerzo para aquellos alumnos que hayan suspendido y que tengan dificultades en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje en la adquisición de los objetivos y contenidos/saberes marcados para su nivel. Estas actividades se encaminarán a conseguir al menos los niveles imprescindibles en cada competencia para cada curso y conseguir así una valoración positiva a final de curso. Dichas actividades consistirán en:

- ✓ Metodología motivacional y personalizada.
- ✓ Actividades de refuerzo y ampliación entregadas personalmente al alumnado para su realización.
- ✓ Sesiones específicas de contenidos a recuperar por trimestre, tanto teóricas como prácticas. Se
- ✓ Seguimiento personalizado y presencial durante las sesiones de Educación Física del alumnado con carencias físicas o con problemas de rendimiento físico/técnico.

19. CONTENIDOS TRANSVERSALES

La finalidad de la educación es el desarrollo integral del alumnado. Esto supone atender no sólo a las capacidades cognitivas de los alumnos sino también a sus capacidades afectivas, motrices, de relación interpersonal y de inserción y actuación social. Por todo ello, se tendrá que tener en cuenta en nuestro día a día el trabajo de los elementos transversales con el objetivo primordial de formar ciudadanos libres, responsables y comprometidos consigo mismos y con la sociedad, y propiciar la construcción y consolidación de la madurez personal y social del alumnado.

Tal y como se recoge en el artículo 11 de los DC 110/2022 y 109/2022 del 22 de agosto para la ESO y el Bachillerato respectivamente, los contenidos transversales deberán formar parte de los procesos generales de aprendizaje de los alumnos. Sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas materias, 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 y la creatividad se trabajarán en todas las materias. Igualmente, y en todo caso se fomentarán la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la formación estética, la educación para la sostenibilidad y el consumo responsable, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

Debido a las características propias de nuestra área, la Educación Física, probablemente sea una de las materias más propicias para trabajar muchos de estos contenidos, por lo que en todas las Situaciones de Aprendizaje programadas y desarrolladas a lo largo del curso, se promoverán situaciones para su tratamiento, contribuyendo así, a la construcción y consolidación de la madurez personal y social del alumnado anteriormente mencionados, a través de las distintas situaciones de práctica físico-deportivas planteadas

20. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Desde el departamento de Educación Física se pretende ofertar las siguientes actividades complementarias y extraescolares:

1ª EVALUACIÓN:

- 1º ESO: Actividades de Claustro de Barrio.
- 4º ESO: ASISTIR AL CROSSFIT VALHALLA (JUNTO AL CENTRO)
- 1º BACH: ASISTIR AL CROSSFIT VALHALLA (JUNTO AL CENTRO)
- 2º BACH: Liga recreos inclusivos. Actividades deportivas en entornos próximos

2ª EVALUACIÓN:

- 1º ESO: Carreras de Claustro de Barrio
- 4º ESO:
 - Piragüismo en el Guadiana.
 - Orientación en el río
 - Escalada en ZIMA
- 1º BACH: Escalada en ZIMA
- 2º BACH: Liga recreos inclusivos. Actividades deportivas en entornos próximos

3ª EVALUACIÓN:

- 1º ESO: Participación en el día de la Educación Física en la Calle.
- 2º ESO: Visita a eventos deportivos en Madrid.
- 3º ESO: Multiaventura en Barcarrota.
- 4º ESO:
 - Visita a eventos deportivos en Madrid. Dto.
 - Salida de 3 noches al Torno (Jerte).
- 1º BACH: Orientación en el río
- 2º BACH: Liga recreos inclusivos/ Actividades deportivas en entornos próximos

21. BACHILLERATO SEMIPRESENCIAL**21.1 EDUCACIÓN FÍSICA 1º BACHILLERATO**

El procedimiento para superar la asignatura de Educación Física será realizar tres trabajos, uno por cada evaluación:

• 1ª evaluación:

Desarrollar un plan de entrenamiento personalizado que te suponga una motivación.

Plantear un reto (realista) a conseguir al final del trimestre: reducir el% de grasa corporal, aumentar la fuerza, aumentar la resistencia, ganar flexibilidad, correr una carrera, recorrer una distancia en bicicleta, etc.

Elegir el reto que quieras, el objetivo es llevarlo a la práctica y conseguirlo. El trabajo debe contener los siguientes principios del entrenamiento:

O Multilateralidad.

O Especificidad.

O Progresión del esfuerzo.

O Frecuencia de entrenamiento.

Además, se debe mencionar el sistema de entrenamiento y los test a realizar para comprobar los cambios obtenidos.

Al no ser profesional del entrenamiento, se pueden cometer errores, el objetivo es aplicarlo y conseguir el objetivo. El trabajo debe contener portada (nombre, apellidos y curso), índice y bibliografía. Todo ello contexto justificado y con el tipo y tamaño de letra a elegir, pero uniforme.

La fecha límite de entrega será el 4 de diciembre de 2025.

• 2ª evaluación:

Desarrollar un trabajo relacionado con los deportes.

Teniendo como referencia un club de nuestra ciudad o región especificar:

- O El deporte elegido.
- O El club de referencia.
- O Trayectoria histórica.
- O Logros conseguidos.
- O Situación actual.
- O Secciones.
- O Número de personas que lo componen.
- O Organigrama.
- O Etc.

El trabajo debe contener portada (nombre, apellidos y curso), índice y bibliografía. Todo ello contexto justificado y con el tipo y tamaño de letra a elegir, pero uniforme. Para obtener mayor puntuación, se deberán añadir evidencias de práctica deportiva, sea individual o colectiva.

La fecha límite de entrega será el 11 de marzo de 2026.

- 3ª evaluación:

Desarrollar un trabajo sobre actividades en el medio natural.

Elegir entre: orientación, piragüismo, senderismo, ciclismo, escalada, multiaventura, etc. y desarrolla su funcionamiento, técnicas específicas, organización, material necesario, personal especializado, etc. Además, indica dónde poder practicarlo dentro de nuestra provincia o comunidad autónoma. Para obtener mayor puntuación, se deberán añadir evidencias de práctica en el medio natural.

La fecha límite de entrega será el 2 de junio de 2026.

Los trabajos no entregados o suspensos se podrán recuperar en la siguiente evaluación.

21.2 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. MATERIA OPTATIVA 2º BACHILLERATO

El procedimiento para superar la asignatura de actividad física, deporte y ocio activo será realizar tres trabajos, uno por cada evaluación. Además, habrá un trabajo alternativo, que podrá sustituir a cualquiera de los propuestos a continuación:

- 1ª evaluación:

Desarrollar un trabajo relacionado de los primeros auxilios: El trabajo es de libre elaboración, pero tiene que contener como mínimo lo siguiente.

- O Posición lateral de seguridad.
- O Actuación ante accidentes

- O Protocolo PAS.
- O RCP.
- O Maniobra de Heimlich.

El trabajo debe contener portada (nombre, apellidos y curso), índice y bibliografía. Todo ello con texto justificado y con el tipo y tamaño de letra a elegir, pero uniforme.

Para obtener mayor puntuación, se deberán justificar y vincular los primeros auxilios a la actividad física y el deporte, así como profundizar más en los tipos de lesiones y actuaciones que se dan en las mismas.

La fecha límite de entrega será el 4 de diciembre de 2025.

• 2ª evaluación:

Desarrollar un trabajo sobre actividades en el medio natural.

Tratará sobre las empresas multiaventura ¿Qué son? ¿Qué ofrecen? ¿Qué titulaciones exigen? ¿Cómo se garantiza la seguridad de los usuarios? ¿Tienen algún riesgo?

Además, indica dónde poder practicarlo dentro de nuestra provincia o Comunidad Autónoma.

Para obtener mayor puntuación, se deberán añadir evidencias de práctica en el medio natural.

La fecha límite de entrega será 11 de marzo de 2026.

• 3ª evaluación:

Desarrollar un trabajo sobre la organización de un evento deportivo: torneo, carrera...

Desarrolla los pasos a seguir, las necesidades de personal y materiales, permisos y dónde solicitarlos, entidades, seguros, coste económico para la organización y para los usuarios, necesidad de empresas colaboradoras o no, etc. Justificando las decisiones.

Para obtener mayor puntuación, se deberán añadir evidencias de práctica (si se organiza el evento se obtendrá la mayor puntuación).

La fecha límite de entrega será el 10 de mayo de 2026.

Trabajo alternativo (sustituye a cualquiera de los propuestos cada trimestre):

Si deseas cambiar alguno de los trabajos propuestos en alguno de los trimestres, puedes intercambiarlo por alguno de los siguientes temas (ES NECESARIO COMUNICÁRMELO PREVIAMENTE PARA GUIAROS):

- ✓ PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA.
- ✓ RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN: MINDFULNESS.
- ✓ NUTRICIÓN.
- ✓ ACTIVIDADES EN EL ENTORNO URBANO.
- ✓ ACTIVIDADES EN EL ENTORNO NATURAL.

- ✓ DANZA.
- ✓ EXPRESIÓN CORPORAL.
- ✓ DEPORTES ALTERNATIVOS.

22. EVALUACIÓN, SEGUIMIENTO Y PROPUESTA DE MEJORA

A) INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN, EN SU CASO, DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

	1. Programación.	1	2	3	4
1	Las programaciones están creadas y repartidas coherentemente entre los miembros de un mismo curso o ámbito.				
2	Nuestra programación cumple con los requisitos marcados en el proyecto curricular del centro				
3	Consulto la programación a lo largo del curso y ,en caso necesario, realizo y anoto las modificaciones.				
4	recojo de manera específica en mi programación aquellas competencias que son básicas y fundamentales.				
5	Al confeccionar la programación tengo en cuenta las oportunidades que me ofrece el contexto.				
6	Al comienzo de cada nuevo trabajo, proporciono a los alumnos y alumnas toda la información que necesitan (aspectos que vamos a trabajar, objetivos, recorrido que vamos a efectuar, actividades, competencias a desarrollar, etc.).				
7	Para no repetir contenidos de manera innecesaria, nos coordinamos con otros departamentos.				
8	Nos coordinamos los distintos miembros del departamento, de los diferentes niveles.				
9	Mantenemos reuniones con los profesores de los colegios adscritos a nuestro centro				

INTERPRETACIÓN DE LOS NIVELES DE CUMPLIMIENTO.

- No se aplica.
- 1 No se cumple o se cumple deficientemente.
- 2 Se cumple parcialmente.
- 3 Se cumple casi siempre.
- 4 Se cumple siempre.

B) INDICADORES PARA FACILITAR EL ANÁLISIS DE LAS PRÁCTICAS DOCENTES

2. Actividades en el aula.		1	2	3	4
1	LOS ALUMNOS Y ALUMNAS TRABAJAN:				
	- De forma individual.				
	- Por parejas.				
	- En grupos reducidos.				
	- En gran grupo.				
2	LOS EJERCICIOS QUE PROPONGO SON:				
	- Cerrados, dirigidos, del libro, etc.				
	- Abiertos, procedimentales, diversos, proyectos, etc.				
	- Facilitan el trabajo cooperativo.				
3	METODOLÓGICAMENTE:				
	- Utilizo herramientas TIC.				
	- Propongo actividades para facilitar el aprendizaje autónomo.				
	- Me baso en las explicaciones teóricas y en el libro.				
	- Destaco y valoro el trabajo de todos.				
	- Utilizo el refuerzo positivo con mis alumnos.				
	- Incentivo que mis alumnos se ayuden, corrijan y comuniquen entre ellos, estimulando la participación de todos.				

	-Empleo recursos y materiales variados.				
	-Comparto estrategias y recursos con mis compañeros de departamento en particular y con todos en general.				
4	PROMEDIO DE TIEMPO QUE EN CLASE DEDICO A:				
	- Conseguir un clima de trabajo adecuado				
	- Impartir teoría y explicaciones.				
	-Responder a preguntas, fomento la participación, desarrollo prácticas, etc.				
	- Observar				

	-Tengo identificados a los alumnos TDHA				
	-Aplico las pautas metodológicas para la atención a alumnos TDHA				
	-Leo los informes anteriores.				
	-Consulta las actas de las evaluaciones ordinaria y extraordinaria del curso anterior.				
	-Conozco las materias pendientes de mis alumnos del curso anterior.				
	-Conozco el entorno personal y familiar de mis alumnos, (estructura familiar, posibles problemas de salud, tratamientos, etc.)				
2	TENGO EN CUENTA LA DIVERSIDAD AL HORARIO DE ORGANIZAR LA CLASE, DE CREAR LOS GRUPOS, ETC.				
	-Me coordino con el D.O. y los/as especialistas PT y AL				
3	MI PROGRAMACIÓN TIENE EN CUENTA LA DIVERSIDAD.				
	-Elaboro con el asesoramiento del D.O. los/as correspondientes AJCS y ACS.				
4	DOY A CADA ALUMNO Y ALUMNA LA EXPLICACIÓN QUE PRECISA.				
	-Hago un seguimiento de los alumnos durante la realización de la tarea.				
5	PLANTEO EJERCICIOS DE DIFERENTE NIVEL EN CADA UNIDAD Y EN CADA EXAMEN.				
6	TENGO EN CUENTA A LOS ALUMNOS Y ALUMNAS QUE SE ALEJAN DE LA MEDIA DE LOS RESULTADOS (TANTO POR ARRIBA COMO POR ABAJO).				
7	RECURSOS Y ORGANIZACIÓN DEL AULA				

	-Respeto la organización de aula que plantea el tutor consultado el equipo educativo y las recomendaciones del D.O.				
	-Se tiene en cuenta las necesidades específicas de los alumnos, especialmente TDHA, en la distribución de alumnos en el aula.				
8	CLIMA DEL AULA				
	-Controlo de manera eficaz el aula, y establezco relaciones fluidas y respetuosas con mis alumnos.				
	-Pongo en marcha estrategias para resolver de manera pacífica lo				
	-Utilizo medidas disciplinarias antes de tramitar un parte de conductas				
	-Mantengo bajo mi supervisión al alumno que expulso momentáneamente del aula.				
	- Corregir a los alumnos y alumnas de manera individual.				
	- Supervisar la realización de las actividades de los alumnos				
	-Corregir las actividades				
	-Utilizar las nuevas tecnologías				

4. Evaluación		1	2	3	4
1	ANTES DECOMENZAR CONUNAUNIDAD, UN TEMA O UN PROYECTO EXPLICO A LOS ALUMNOS Y ALUMNAS: QUÉ, CON QUÉ FRECUENCIA,Y EN BASE A QUÉ EVALUAR.				
	-Qué evaluar				
	-Con qué frecuencia				
	-En base a qué evaluar				
	-Evalúo los conocimientos previos de mis alumnos.				
2	DURANTE EL DESARROLLO DE LA UNIDAD				
	-Doy a conocer a mis alumnos, los criterios de evaluación y calificación.				
3	UTILIZO DIFERENTES TIPOS DE PRUEBAS:				
	- Exámenes escritos				
	- Exámenes orales.				
	- Trabajo individual.				

	- Trabajo en equipo.				
	- Retos prácticos.				
	- Proyectos.				
4	UNA VEZ TERMINADA LA UNIDAD O EL PROYECTO DIDÁCTICO, EVALÚO LA IDONEIDAD DE LOS RECURSOS, DE LAS ACTIVIDADES EMPLEADAS EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE Y EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE MIS ALUMNOS				
	- No				
	- De manera individual.				
	-Enel Departamento.				
	- Con los alumnos.				
5	ENTREEVALUACIONES, PROGRAMOUNOOVARIOSPLANESDERECUPERACIÓN DEPENDIENDO DELOS RESULTADOS OBTENIDOS POR ALUMNOS Y ALUMNAS.				
6	EN LA EVALUACIÓN TENGO EN CUENTA DIFERENTES COMPETENCIAS.				
7	PONDERO DE MANERA EQUILIBRADA LA EVALUACIÓN DE LOS INDICADRES DE LOGRO.				
8	SIGO LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN ESTABLECIDOS EN MI PROGRAMACIÓN.				
9	PROMUEVO LA AUTOEVALUACIÓN DE MIS ALUMNOS.				
10	HE TENIDO EN CUENTA LA DIVERSIDAD A LA HORA DE EVALUAR				
11	INFORMO DE LOS RESULTADOS				
	-Previo a la sesión de evaluación proporciono al tutor información de los resultados generales del grupo, cuando el tutor lo demanda				

INTERPRETACIÓN DE LOS NIVELES DE CUMPLIMIENTO.

- No se aplica.
- 1 No se cumple o se cumple deficientemente.
- 2 Se cumple parcialmente.
- 3 Se cumple casi siempre.
- 4 Se cumple siempre.

En Badajoz, a 4 de octubre de 2025.

Jefe de Departamento: Daniel Gámez Almendros