CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
I.E.S. Bernardo de Balbuena
VALDEPEÑAS
CURSO 2022-2023

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROGRAMACIÓN ESO y BACHILLERATO
2022/2023

COMPONENTES:

D. Miguel Ángel Castro Galván
D. José Luis Sevilla Tébar
D. Aitor Safont Salvador

INDICE PROGRAMACIÓN LOMCE-LOMLOE EDUCACIÓN FÍSICA

	PAG
1. INTRODUCCIÓN	4
1.1. La importancia de programar	4
1.2. Principios Educativos del PEC	4
1.3. Contexto y características del alumnado del IES Bernardo de Balbuena	4
1.4. La Educación Física en la ESO y el BACHILLERATO (LOMCE) (LOMLOE)	4
1.5. Orientaciones metodológicas en la ESO y BACHILLERATO (LOMCE)	5
1.5.1. Principios metodológicos del departamento de EF	6
2. CONSIDERACIONES GENERALES	6
2.1. Marco normativo	6
2.2. Contextualización	7
3. OBJETIVOS	8
3.1. Objetivos generales de etapa.	8
4. COMPETENCIAS CLAVE A DESARROLLAR Y PERFIL DE SALIDA	11
5. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	17
6. BLOQUES DE CONTENIDOS Y SABERES BÁSICOS	22
7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN (LOMLOE)	23
8. CONTENIDOS DE LA MATERIA POR CURSOS ESO Y BACHILLERATO	26
8.1. 1º ESO	26
8.2. Competencias específicas, perfil de salida, c.eva y Situación de aprendizaje 1ºESO	27
8.3. 2º ESO	29
8.4. Criterios, Estándares y Unidades Didácticas 2º ESO	31
8.5. 3º ESO	33
8.6. Competencias específicas, perfil de salida, c.eva y Situación de aprendizaje 3ºESO	34
8.7. 4º ESO	36
8.8. Criterios, Estándares y Unidades Didácticas 4º ESO	38
8.9. 1º BACHILLERATO	40
8.10. Compe. específicas, perfil de salida, c.eva y Situación de aprendizaje 1º BACH	41
9. UNIDADES DIDÁCTICAS POR CURSOS Y TRIMESTRES	43
10. ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS, AGRUPAMIENTOS Y ESPACIOS	44
10.1. Alumnos que cursan la EF Bilingüe	44
11. INSTALACIONES, MATERIALES Y RECURSOS DIDACTICOS A UTILIZAR	44
11.1. Instalaciones	44
11.2. Materiales y recursos didácticos	44
12. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO	45
12.1. Medidas de atención específicas del departamento de educación física para algunos estándares de aprendizaje	45
12.2. Medidas compensatorias para alumnos que se incorporan tardíamente al sistema educativo	45
13. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO	45
13.1. Procedimientos y temporalización	45
13.2. Aspectos a tener en cuenta en la evaluación de la materia de EF	45
13.3. Instrumentos de evaluación utilizados	45
13.4. Criterios y procedimientos de calificación	45
13.5. Evaluación de alumnos con adaptaciones curriculares	45
13.6. Evaluación y medidas de ampliación para alumnos con la materia superada de cursos anteriores	47
13.7. Evaluación para los alumnos del bloque I de bachillerato nocturno	47
13.8. Criterios y procedimientos de recuperación	47
13.9. Actividades de recuperación	47
14. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	48
14.1. Plan de limpieza de exteriores	48
15. EVALUACIÓN INTERNA DE LA PROGRAMACIÓN	49
16. ANEXOS	50

ANEXO I. PTI PARA LA PRUEBA EXTRAORDINARIA EN EF	51
ANEXO II. NORMAS BÁSICAS Y CUESTIONARIO DE SALUD	53
ANEXO III. COMUNICADO DE POSESIÓN DE MEDICACIÓN PARA URGENCIAS	55

1. INTRODUCCIÓN

1.1. La importancia de programar

Educar no es fabricar adultos según un modelo sino liberar en cada hombre lo que le impide ser él mismo, permitirle realizarse según su "genio singular".

Toda programación debe responder a cinco preguntas claves: ¿qué enseñar?, ¿cómo enseñar?, ¿cuándo enseñar?, ¿qué, ¿cómo y cuándo evaluar?y, por último, ¿cómo ha sido mi tarea como docente?, pues el ejercicio crítico esla base para poder mejorar en el futuro. Todas estas preguntas han de ser contestadas en la programación tal y como establecen autores como F. Martínez Navarro, con el ánimo de evitar la improvisación en nuestra práctica docente. Si bien, la programación didáctica es abierta y flexible por lo que en cualquier momento podremos añadir, modificar o adaptar nuestra programación en relación a las necesidades y al contexto educativo en el que pretendamos incidir.

En consecuencia, la programación se pretende potenciar la **reflexión** del profesorado, **mejorar** así su práctica profesional, **adecuar** la respuesta educativa al alumnado y al centro y **proporcionar** una formación tecnológica adecuada a nuestros alumnos.
Los apartados que conforman esta programación didáctica se ajustan a lo establecido en el artículo 8.2 de la Orden 118/2022, de 14 de junio, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional en la comunidad de Castilla-La Mancha/ artículo 9.5 de la Orden 121/2022, de 14 de junio, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Infantil y Primaria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.

1.2. Principios Educativos del PEC

- Pleno desarrollo de la personalidad.
- Igualdad de oportunidades.
- Pluralismo y neutralidad ideológica.
- Valoración crítica, innovación e investigación.
- Respeto al medio.
- Participación efectiva.

1.3. Contexto y características del alumnado del IES Bernardo de Balbuena

Esta programación se desarrolla en el **IES Bernardo de Balbuena**, provincia de Ciudad Real. Partimos de un entorno rural, con matices urbanos y en desarrollo, con una población de 30000 habitantes aproximadamente, situada a 60 km de Ciudad Real y a 200 Km de Madrid.

La situación socioeconómica de nuestros alumnos es de tipo medio. La incorporación a la ESO conlleva diversidad de alumnado, encontrándose también alumnos procedentes de sectores marginales de la sociedad. Las expectativas de estudio de nuestros alumnos son altas ya que un 67% piensa cursar estudios universitarios, un 13% un módulo profesional y el resto no tiene claro su futuro.

1.4. La Educación Física en la ESO y el BACHILLERATO

LOMCE 2º y 4º ESO

La Educación Física en la **ESO** debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo. La materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos relacionados con el cuerpo y la motricidad.

En esta etapa los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás y de su competencia motriz. Por otra parte, los alumnos se enfrentan a una gran

diversidad de actividades físicas y deportivas, por lo que deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones de tipo físico.

Es por esto que la propuesta curricular deberá reflejar esta riqueza, planteando una oferta de contenidos variada, equilibrada y adaptada a las características madurativas correspondientes a cada curso y que contribuya al desarrollo de las competencias.

La Educación Física en **Bachillerato** puede suponer, en muchos casos, el último contacto del individuo con una práctica física regular. Esto, unido a las características que el alumnado presenta en estas edades, hace que el planteamiento didáctico de esta materia adquiera una gran importancia en la relación futura de los alumnos y alumnas con la actividad física.

La salud sigue siendo un eje de actuación primordial, por ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, así como en la consolidación de hábitos posturales correctos y de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones; asimismo, hay que plantear el análisis crítico de las interpretaciones que en la sociedad actual se producen en torno a la actividad física.

Por otro lado, el perfeccionamiento de las habilidades motrices que se acomete en esta etapa contribuirá a la utilización activa del tiempo de ocio y a la mejora de la calidad de vida de los alumnos y alumnas.

LOMLOE 1º y 3º ESO y 1º BACHILLERATO

La Educación Física en la etapa de **Educación Secundaria Obligatoria** da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes eco socialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisociable del propio aprendizaje.

La Educación Física en **Bachillerato** plantea dos líneas de evolución claras. La primera, dar continuidad al trabajo realizado en la educación obligatoria y a los retos clave que en ella se abordaron, como, por ejemplo, que el alumnado consolidase un estilo de vida activo, disfrutase de su propia corporalidad y de las manifestaciones culturales de carácter motor, desarrollase activamente actitudes eco-socialmente responsables o afianzase el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial del propio aprendizaje. En segundo lugar, en esta etapa, la materia adopta un carácter propedéutico. En este sentido, la evolución que en la última década han experimentado la actividad física, el deporte, la salud y el uso del tiempo libre, explica el incremento exponencial que se ha producido en la oferta de titulaciones y opciones laborales relacionadas con la misma. La materia tratará de presentar una amplia gama de alternativas representativas de la versatilidad de la disciplina que sirva para acercar al alumnado a esta serie de profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas

1.5. Orientaciones metodológicas en la ESO y BACHILLERATO (LOMCE)

La diversidad de situaciones de aprendizaje presentes en la Educación Física, en la etapa de la **ESO**, no recomienda la utilización de una sola metodología, de tal forma que la adecuada combinación de las mismas es la que propiciará los mejores resultados. Los aprendizajes serán significativos y funcionales, de manera que el alumnado encuentre sentido y aplicación a lo que aprende. La Educación Física tiene un carácter eminentemente práctico, por lo que **se intentará que el tiempo de práctica física sea el mayor posible.**

Por otro lado, si atendemos a las recomendaciones de la OMS en referencia al tiempo de práctica de actividad física diario, es evidente que las dos horas de asignación semanal disponibles en Educación

Física son insuficientes para cumplir este objetivo. Teniendo en cuenta esto y el hecho de que una de las finalidades de la materia es la de crear hábitos de vida saludables y duraderos.

Las formas de organización de la clase y del grupo serán variadas y flexibles en función de las circunstancias de aprendizaje, favoreciendo la participación y socialización, promoviendo aprendizajes de tipo cooperativo. En este sentido, se prestará especial atención en erradicar cualquier tipo de estereotipo o prejuicio, fomentando la aceptación y la participación de todos y todas.

En cuanto a la evaluación, estará presente en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y será de carácter formativo. Se tratará de conseguir que sea un proceso en el que el alumno tome parte activa, a través de experiencias de autoevaluación y de situaciones de reflexión crítica sobre sus desempeños.

1.5.1. Principios metodológicos del departamento de EF.

A/ Inherentes al alumno (principios)

- De actividad; alumno protagonista activo de su aprendizaje
- De progresión; aprendizajes útiles en progresión consecuente
- De funcionalidad; además de útil, el aprendizaje será base de otros
- De adaptación; según características particulares de los alumnos
- De diversidad-opcionalidad
- De evaluación individualizada; lo que permite fijar metas a alcanzar por cada alumno.
- De autoevaluación y coeducación; por los cuales el alumno puede y debe participar, con una implicación autónoma y responsable, en su propia evaluación.

B/ Inherentes al profesor

- De ayuda; el profesor facilita aprendizajes y alumno pone en práctica lo aprendido
- De interrelación; al presentar los contenidos
- De practicidad; el planteamiento didáctico debe seguir un enfoque eminentemente práctico
- De adaptación; material, metodología, actividades se adaptan a las características de los alumnos
- De diversidad-opcionalidad
- De trabajo interdisciplinar; los contenidos se interconexiones con los que estén relacionados
- De evaluación: que será continua y personalizada.

2. CONSIDERACIONES GENERALES

2.1. Marco normativo

El ordenamiento jurídico que nos resulta de aplicación en nuestro ámbito profesional como docentes emana del derecho fundamental a la educación, recogido en el artículo 27 de la Constitución Española de 1978, y que se concreta en la siguiente normativa, ordenada jerárquicamente, en base a los preceptos que enuncia el artículo 9.3 de nuestra carta magna:

- **Ley Orgánica 2/2006**, de 3 de mayo, de Educación 2/2006[2], BOE de 4 demayo), modificada por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por laque se Modifica la Ley Orgánica de Educación[3] (en adelante LOE-LOMLOE) (BOE de 29 de diciembre).
- **Real Decreto 732/1995**, de 5 mayo, por el que se establecen los derechosy deberos de los alumnos y las normas de convivencia en los centros (BOE de 2 de junio).
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria (BOE de 30 de marzo).

Toda esta normativa, de carácter básico, se concreta en nuestra ComunidadAutónoma, fundamentalmente, en la legislación que se enuncia a continuación:

- **Ley 7/2010**, de 20 de julio, de Educación de Castilla-La Mancha (en adelante LECM) (DOCM de 28 de julio).
- **Decreto 3/2008**, de 08-01-2008, de e la convivencia escolar en Castilla- La Mancha (DOCM de 11 de enero).
- **Decreto 85/2018,** de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 23 de noviembre).
- **Decreto 8/2022,** de 8 de febrero, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 14 de febrero) *(de aplicación transitoria en los cursos LOE- LOMLOE hasta la publicación de las nuevas órdenes de evaluación).*
- **Decreto 92/2022, de 16 de agosto**, por el que se regula la organización de la orientación académica, educativa y profesional en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 24 de agosto).
- **Decreto 82/2022, de 12 de julio**, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 14 de julio).
- **Decreto 83/2022, de 12 de julio,** por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 14 de julio).
- **Orden 166/2022**, de 2 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regulan los programas de diversificación curricular en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en Castilla-LaMancha (DOCM de 7 de septiembre).
- ***Orden de 15/04/2016****, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación del alumnado en la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha (pendiente de derogación por nueva publicación).*

2.2. Contextualización

El desarrollo de esta programación tiene en consideración el Proyecto Educativo de centro, documento programático que define su identidad, recoge los valores, y establece los objetivos y prioridades en coherencia con el contexto socioeconómico y con los principios y objetivos recogidos en la legislación vigente. El Proyecto Educativo y las programaciones didácticas desarrollan la autonomía pedagógica del centro educativo de acuerdo con lo establecido en los artículos 121 de la LOE-LOMLOE y 102 de LECM.

A título de ejemplo se citan algunas de las prioridades que se puedenestablecer en dicho documento, y que se integran en la programación didáctica:

A. Pluralismo y valores democráticos: respetamos la pluralidad de ideologías y defendemos la libertad de cada persona y sus convicciones, estimulando los valores de una sociedad democrática y no permitiendo actitudes racistas y discriminatorias por razones ideológicas, religiosas, de sexo, por padecer limitaciones físicas o psíquicas, socioeconómicas y culturales. Transmitimos a los alumnos/as los valores básicos de respeto hacia uno mismo y a los demás, favoreciendo una convivencia no violenta. Estos principios tienen relación directa con el Plan de Convivencia del centro.

B. Coeducación: la coeducación es una actitud y un valor. Significa la voluntad expresa de educar en la igualdad, sin discriminaciones por razón de sexo. No consiste solo en tener alumnos/as en una misma aula, sino en intentar, a través de la enseñanza, superar las barreras diferenciadoras de los papeles entre hombres y mujeres. La coeducación no solamente va dirigida a los alumnos/as, sino que se hace extensible a todos los componentes de la comunidad educativa.

C. Integración: el centro garantiza la plena integración del alumnado en el proceso educativo que se desarrolla en él. Para ello atiende especialmente al alumnado que, bien por padecer limitaciones físicas y/o psíquicas, o bien por su situación social, económica, cultural, racial, religiosa, etc., presenten dificultades de aprendizaje o de relaciones interpersonales.

D. Orientación académica y profesional y atención psicopedagógica: el centro debe establecer los canales y estructuras necesarias para que, tanto el departamento de Orientación, como los tutores y el resto de profesores/as coordinados por ellos, garanticen la atención psicopedagógica y el asesoramiento del alumnado en relación con su futuro profesional y académico.

E. Nuevas tecnologías. Proyectos TIC: el centro utiliza e incorpora, con especial preferencia, instrumentos educativos basados en las nuevas tecnologías. Se trata de hacer un centro que, no olvidando los instrumentos tradicionales de transmisión de conocimientos, incorpore los modernos avances tecnológicos, para conseguir que los procesos de enseñanza- aprendizaje familiaricen a los alumnos/as con los avances del mundo contemporáneo. Este planteamiento se conecta con el Plan Digital de centro.

F. Actividades complementarias y extraescolares: es una característica esencial del centro favorecer las actividades complementarias y extraescolares, sin olvidar que deben suponer un complemento de las tareaseducativas que en él se desarrollan.

G. Relación con el entorno: el centro está dispuesto a colaborar en actividades culturales, lúdicas, de ocio, etc., que, con fines educativos, se organicen en su entorno.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivos generales de etapa

Los objetivos, que responden el "para qué" de la acción educativa, son elementos de suma importancia en el proceso de enseñanza y aprendizaje porque expresan el conjunto de metas que pretendemos alcanzar con nuestros alumnos; son susceptibles de observación y evaluación. La LOE-LOMLOE, en su artículo 2, apartado l) establece como uno de los fines:

"La capacitación para garantizar la plena inserción del alumnado en la sociedad digital y el aprendizaje de un uso seguro de los medios digitales y respetuoso con la dignidad humana, los valores constitucionales, los derechos fundamentales y, particularmente, con el respeto y la garantía de la intimidad individual y colectiva".

Partiendo de los principios y fines que los artículos 1 y 2 de la LOE-LOMLOE preceptúan, los objetivos de la ESO se concretan en el artículo 23 de este cuerponormativo.

Asimismo, en los artículos 7 del Real Decreto 217/2022 y del Decreto 82/2022, de 12 de julio, por el que se establecen la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Castilla la Mancha. Dichos objetivos serían: **(destacando en negrita los más relacionados con el área de educación física)**

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática. Este objetivo contribuye a lograr el desarrollo integral del alumnado en las diferentes dimensiones de su personalidad lo que conecta con el objetivo a) del artículo 34 de la LECM dedicado a definir los objetivos del currículo.

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

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

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus

relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, incluidos los derivados por razón de distintas etnias, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

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

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodospara identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento yde 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. Este objetivo conecta con el d) del artículo 34 de la LECM, pues promueve la implicación del alumno en su propio proceso deaprendizaje.

h) Comprender y expresarse en la lengua castellana con corrección, tanto de forma oral, como escrita, utilizando textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura. Este objetivo, en lo que concierne a la lectura, tiene relación directa con las premisas que establece la citada Orden 169/2022, de 1 de septiembre, que en su artículo 5.2.b recoge que: *"Es responsabilidad de todo el profesorado la inclusión de los objetivos y contenidos del plan de lectura en sus programaciones de aula para asegurar la mejora de la competencialectora, el hábito lector y el placer de leer".*

I) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada, aproximándose a un nivel A2 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia de España, y específicamente de Castilla-La Mancha, así como su patrimonio artístico y cultural. Este conocimiento, valoración y respetose extenderá también al resto de comunidades autónomas, en un contextoeuropeo y como parte de un entorno global mundial.

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

l) Conocer los límites del planeta en el que vivimos y los medios a su alcance para procurar que los recursos prevalezcan en el tiempo y en el espacio el máximo tiempo posible, abandonando el modelo de economíalineal seguido hasta el momento y adquiriendo hábitos de conducta y conocimientos propios de una economía circular.

m) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación, conociendo y valorando las propias castellano- manchegas, los hitos y sus personajes y representantes más destacadoso destacadas.

BACHILLERATO

Decreto 83/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha. [2022/6706]

OBJETIVOS

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

Ejercer la ciudadanía democrática desde una perspectiva global y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española y por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma, desarrollar su espíritu crítico, además de prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.
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 cualquier momento y lugar, particularmente en Castilla-La Mancha, impulsando 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, además de por cualquier otra condición o circunstancia, tanto personal como social.
Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
Dominar la lengua castellana tanto en su expresión oral como escrita.
Expresarse, con fluidez y corrección, en una o más lenguas extranjeras, aproximándose, al menos en una de ellas, a un nivel B1 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas, como mínimo.
Utilizar, con solvencia y responsabilidad, las tecnologías de la información y la comunicación.
Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social, respetando y valorando específicamente, los aspectos básicos de la cultura y la historia, con especial atención a los de Castilla-La Mancha, así como su patrimonio artístico y cultural.
Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales, además de dominar las habilidades básicas modalidad elegida.
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, literaria y el criterio estético como fuentes de formación y enriquecimiento cultural, conociendo y valorando creaciones artísticas, entre ellas las castellano-manchegas, sus hitos, sus personajes y representantes más destacados.

m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social, afianzando los hábitos propios de las actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental.

Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.

ñ) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

o) Conocer los límites de los recursos naturales del planeta y los medios disponibles para procurar su preservación, durante el máximo tiempo posible, abandonando el modelo de economía lineal seguido hasta el momento y adoptando tanto los hábitos de conducta como los conocimientos propios de una economía circular.

4. COMPETENCIAS CLAVE A DESARROLLAR Y PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO

ESO

LOMCE

- Competencias sociales y cívicas
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
- Aprender a aprender
- Conciencia y expresiones culturales
- Competencia digital
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- Comunicación lingüística

LOMLOE

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia plurilingüe.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- Competencia digital.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Competencia ciudadana.
- Competencia emprendedora.
- Competencia en conciencia y expresión culturales

El Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica es la herramienta en la que se concretan los principios y los fines del sistema educativo español referidos a dicho periodo. El Perfil identifica y define, en conexión con los retos del siglo XXI, las competencias clave que se espera que los alumnos y alumnas hayan desarrollado al completar esta fase de su itinerario formativo.
Se quiere garantizar que todo alumno o alumna que supere con éxito la enseñanza básica
y, por tanto, alcance el Perfil de salida sepa activar los aprendizajes adquiridos para responder a los principales desafíos a los que deberá hacer frente a lo largo de su vida:
- Desarrollar una actitud responsable a partir de la toma de conciencia de la degradación del medioambiente y del maltrato animal basada en el conocimiento de las causas que los provocan, agravan o mejoran, desde una visión sistémica, tanto local como global.
- Identificar los diferentes aspectos relacionados con el consumo responsable, valorando sus repercusiones sobre el bien individual y el común, juzgando críticamente las necesidades y los excesos y ejerciendo un control social frente a la vulneración de sus derechos.
- Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.
- Desarrollar un espíritu crítico, empático y proactivo para detectar situaciones de inequidad y exclusión a partir de la comprensión de las causas complejas que las originan.
Se quiere garantizar que todo alumno o alumna que supere con éxito la enseñanza básica
y, por tanto, alcance el Perfil de salida sepa activar los aprendizajes adquiridos para responder a los principales desafíos a los que deberá hacer frente a lo largo de su vida:
- Desarrollar una actitud responsable a partir de la toma de conciencia de la degradación del medioambiente y del maltrato animal basada en el conocimiento de las causas que los provocan, agravan o mejoran, desde una visión sistémica, tanto local como global.
- Identificar los diferentes aspectos relacionados con el consumo responsable, valorando sus repercusiones sobre el bien individual y el común, juzgando críticamente las necesidades y los excesos y ejerciendo un control social frente a la vulneración de sus derechos.
- Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.

- Desarrollar un espíritu crítico, empático y proactivo para detectar situaciones de inequidad y exclusión a partir de la comprensión de las causas complejas que las originan.

Descriptores operativos de las competencias clave en la enseñanza básica.

En cuanto a la dimensión aplicada de las competencias clave, se ha definido para cada una de ellas un conjunto de descriptores operativos, partiendo de los diferentes marcos europeos de referencia existentes.
Los descriptores operativos de las competencias clave constituyen, junto con los objetivos de la etapa, el marco referencial a partir del cual se concretan las competencias específicas de cada área, ámbito o materia. Esta vinculación entre descriptores operativos y competencias específicas propicia que de la evaluación de estas últimas pueda colegirse el grado de adquisición de las competencias clave definidas en el Perfil de salida y, por tanto, la
consecución de las competencias y objetivos previstos para la etapa.
Dado que las competencias se adquieren necesariamente de forma secuencial y progresiva, se incluyen también en el Perfil los descriptores operativos que orientan sobre el nivel de desempeño esperado al completar la Educación Primaria, favoreciendo y explicitando así la continuidad, la coherencia y la cohesión entre las dos etapas que componen la enseñanza obligatoria.

Competencia en comunicación lingüística (CCL).

La competencia en comunicación lingüística supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos. Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender,
interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa ,creativa, ética y respetuosa.

Descriptores operativos
Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna:

CCL1. Se expresa de forma oral, escrita signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para
intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.
CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.
CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información
procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que
mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce
privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.
CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la
resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes
sistemas de comunicación.

Competencia plurilingüe (CP).
La competencia plurilingüe implica utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación. Esta competencia supone reconocer y respetar los perfiles

lingüísticos individuales y aprovechar las experiencias propias para desarrollar estrategias que permitan mediar y hacer transferencias entre lenguas, incluidas las clásicas, y, en su caso, mantener y adquirir destrezas en la lengua o lenguas familiares y en las lenguas oficiales. Integra, asimismo, dimensiones históricas e interculturales orientadas a conocer, valorar y respetar la diversidad lingüística y cultural de la sociedad con el objetivo de fomentar la convivencia democrática.

Descriptores operativos
CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a
su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.
CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.
CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM).

La competencia matemática permite desarrollar y aplicar la perspectiva y el razonamiento matemáticos con el fin de resolver diversos problemas en diferentes contextos.
La competencia en ciencia conlleva la comprensión y explicación del entorno natural y social, utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluidas la observación y la experimentación, con el fin de plantear preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas para poder interpretar y transformar el mundo natural y el contexto social.
La competencia en tecnología e ingeniería comprende la aplicación de los conocimientos y metodologías propios de las ciencias para transformar nuestra sociedad de acuerdo con las necesidades o deseos de las personas en un
marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.

Descriptores operativos.

STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en
situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.
STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca
del alcance y las limitaciones de la ciencia.
STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación
de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.
STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas,
diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos.
STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física,
mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo
responsable.

Competencia digital (CD).
La competencia digital implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas.

Descriptores operativos

CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y
archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.
CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.
CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.
CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).

La competencia personal, social y de aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para auto conocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida. Incluye también la capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad; adaptarse a los cambios; aprender a gestionar los procesos metacognitivos; identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad; ser capaz de llevar una vida orientada al futuro; así como expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

Descriptores operativos

CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.
CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.
CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.
CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.
CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

Competencia ciudadana (CC).

La competencia ciudadana contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía

mundial. Incluye la alfabetización cívica, la adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos, la reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030.

Descriptores operativos

CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.
CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial
CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia
CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, eco dependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable.

Competencia emprendedora (CE).

La competencia emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas. Aporta estrategias que permiten adaptar la mirada para detectar necesidades y oportunidades; entrenar el pensamiento para analizar y evaluar el entorno, y crear y replantear ideas utilizando la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico y la reflexión ética, crítica y constructiva dentro de los procesos creativos y de innovación; y despertar la disposición a aprender, a arriesgar y a afrontar la incertidumbre. Asimismo, implica tomar decisiones basadas en la información y el conocimiento y colaborar de manera ágil con otras personas, con motivación, empatía y habilidades de comunicación y de negociación, para llevar las ideas planteadas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos sostenibles de valor social, cultural y económico-financiero.

Descriptores operativos

CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.
CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor
CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

La competencia en conciencia y expresión culturales supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales. Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad. Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad,

así como la toma de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

Descriptores operativos.
CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.
CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.
CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.
CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.

BACHILLERATO

Decreto 83/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha. [2022/6706]

OBJETIVOS

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

Ejercer la ciudadanía democrática desde una perspectiva global y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española y por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma, desarrollar su espíritu crítico, además de prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.
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 cualquier momento y lugar, particularmente en Castilla-La Mancha, impulsando 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, además de por cualquier otra condición o circunstancia, tanto personal como social.
Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
Dominar la lengua castellana tanto en su expresión oral como escrita.
Expresarse, con fluidez y corrección, en una o más lenguas extranjeras, aproximándose, al menos en una de ellas, a un nivel B1 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas, como mínimo.
Utilizar, con solvencia y responsabilidad, las tecnologías de la información y la comunicación.
Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social, respetando y valorando específicamente, los aspectos básicos de la cultura y la historia, con especial atención a los de Castilla-La Mancha, así como su patrimonio artístico y cultural.
Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales, además de dominar las habilidades básicas modalidad elegida.
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, literaria y el criterio estético como fuentes de formación y enriquecimiento cultural, conociendo y valorando creaciones artísticas, entre ellas las castellano-manchegas, sus hitos, sus personajes y representantes más destacados.

m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social, afianzando los hábitos propios de las actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental.

Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.

ñ) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

o) Conocer los límites de los recursos naturales del planeta y los medios disponibles para procurar su preservación, durante el máximo tiempo posible, abandonando el modelo de economía lineal seguido hasta el momento y adoptando tanto los hábitos de conducta como los conocimientos propios de una economía circular.

5. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

ESO

Tal y como consideran los artículos 2.c del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, y del Decreto 82/2022, de 12 de julio, las competencias específicas son:"*desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en 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".*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

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

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

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

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

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

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

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

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

1º BACHILLERATO

1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física. La adquisición de esta competencia específica se materializará cuando el alumnado, consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, sea capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus estilos de vida en base a sus intereses y objetivos personales. Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad del área de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, los estilos de vida saludables (alimentación saludable, no consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, actividad física y reducción del sedentarismo, descanso, uso apropiado de las nuevas tecnologías, buen trato) la alimentación saludable, el contacto con el medio natural, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, que deben seguir trabajándose en relación con la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención y el cuidado de lesiones, tanto en medio acuático como terrestre, o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista transdisciplinar en nuestra área, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.

2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. El bagaje motor que el alumnado de esta etapa posee en estas edades le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja le permitirá focalizar su atención en aspectos que hasta ahora quedaban en un segundo plano, mejorando y perfeccionando así su ejecución técnico-táctica e identificando los errores más habituales que se dan en cada situación para poder evitarlos. Esto le permitirá incluso avanzar un paso más y planificar, dirigir y supervisar actividades físicas para otras personas, desarrollando funciones de entrenador o técnico. Como en anteriores etapas, estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, sin dejar de lado necesariamente los más habituales o tradicionales y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros), procurando, en la medida de lo posible y según el contexto particular de cada centro, priorizar las manifestaciones más desconocidas para el alumnado o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.

3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia. Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro, en el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se practiquen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos de género o competencia motriz, como sí ocurre en ocasiones con las más predominantes o extendidas. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.

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

construyendo durante las etapas anteriores. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento en profundidad que permita analizar y comprender globalmente sus manifestaciones, así como sus factores condicionantes. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmite y que hacen interesante su conservación, ya que en ellos reside la clave de su propia existencia y su principal aportación a la cultura global. Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en etapas anteriores, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales, populares y autóctonos, danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses, entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando a las representaciones elementos de crítica social, emociones o coeducación. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses económicos y políticos ajenos a la salud de las personas o a la sana competición. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1.

5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad. A estas alturas de su vida, el alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. Por eso, los esfuerzos en esta etapa no irán dirigidos tanto a la profundización en estos aprendizajes como a su consolidación a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa. Continuando con el trabajo iniciado en etapas previas, el alumnado de Bachillerato deberá participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos que ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar. Sin embargo, y más importante, también diseñarán y organizarán actividades para otras personas que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo y concienciar de ello. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio. De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.

6. BLOQUES DE CONTENIDOS Y SABERES BÁSICOS

LOMCE

- Bloque 1. Condición física y salud
- Bloque 2. Juegos y deportes
- Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural
- Bloque 4. Expresión corporal y artística
- Bloque 5. Actitudes, valores y normas

LOMLOE

A. Vida activa y saludable.
B. Organización y gestión de la actividad física.
C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
E. Manifestaciones de la cultura motriz.
F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN. LOMLOE

PRIMER CURSO

Competencia específica 1.
1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.
1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.
1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.
1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

Competencia específica 3.
3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.
3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Competencia específica 4.
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones 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.
4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.
4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

Competencia específica 5.
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.
5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

TERCER CURSO

Competencia específica 1.
1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.
1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.
1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.
1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.
Competencia específica 2.
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.
Competencia específica 3.
3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.
3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de

conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.
Competencia específica 4.
4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.
4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.
4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.
Competencia específica 5.
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.
5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

PRIMERO DE BACHILLERATO

Competencia específica 1.
1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.
1.2 Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.
1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.
1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.
1.5 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.
Competencia específica 2.
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.
2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.
Competencia específica 3.

3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.
3.2 Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.
3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.
Competencia específica 4.
4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.
4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.
Competencia específica 5.
5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.
5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

8. CONTENIDOS Y SABERES BÁSICOS DE LA MATERIA POR CURSOS ESO Y BACHILLERATO

8.1. 1º ESO

A. Vida activa y saludable
EFI.2.A.1. Salud física
EFI.2.A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.
EFI.2.A.1.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.
EFI.2.A.1.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.
EFI.2.A.1.4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.
EFI.2.A.1.5. Musculatura del Core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.
EFI.2.A.2. Salud social

EFI.2.A.3. Salud mental
EFI.2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.
EFI.2.A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.
EFI.2.A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.

B. Organización y gestión de la actividad física
EFI.2.B.1. Elección de la practica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
EFI.2.B.2. Preparación de la practica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.

EFI.2.B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
EFI.2.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
EFI.2.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
EFI.2.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.
EFI.2.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices
EFI.2.C.1.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
EFI.2.C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
EFI.2.C.1.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
EFI.2.C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
EFI.2.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboracion-oposicion de persecución y de interacción con un móvil.
EFI.2.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.
EFI.2.C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.
EFI.2.C.4. Habilidades motrices especificas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
EFI.2.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
EFI.2.C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la actividad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices
EFI.2.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.
EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.
EFI.2.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
EFI.2.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.
EFI.2.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.

E. Manifestaciones de la cultura motriz
EFI.2.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.
EFI.2.E.2. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
EFI.2.E.3.1. Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.
EFI.2.E.3.2. Técnicas de interpretación.
EFI.2.E.4. Practica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. El flamenco.
EFI.2.E.5. Deporte y perspectiva de genero

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno
EFI.2.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
EFI.2.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.
EFI.2.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (*parkour, skate* u otras manifestaciones similares).
EFI.2.F.4. Análisis del riesgo en las practicas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.
EFI.2.F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz.
EFI.2.F.7. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
EFI.2.F.8. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

8.2. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, PERFIL DE SALIDA, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SITUACIONES DE APRENDIZAJE PARA 1º DE LA ESO

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
I.E.S. Bernardo de Balbuena
VALDEPEÑAS
CURSO 2022-2023

EDUCACIÓN FÍSICA. 1º ESO												
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	**PS**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**INST.**	**SITUACIONES DE APRENDIZAJE POR TRIMESTRES**								
				CF	AT	BAD	F-S	BAL	P.AX	EXP	M.N	D.A
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.	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.										
		1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.										
		1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.										
		1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.										
		1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.										
		1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.										
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.	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.										
		2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.										
		2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.										
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.	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.										
		3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.										
		3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.										
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.	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	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.										
		4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.										
		4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.										
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	STEM5, CC4, CE1, CE3	5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.										
		5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.										

UNIDADES DIDÁCTICAS		
CF: Condición Física, salud y postura		
AT: Atletismo		
BAD: Bádminton		
F-S: Fútbol Sala I		1º TRIMESTRE
BAL: Balonmano I		2º TRIMESTRE
P.AX: Primeros Auxilios		3º TRIMESTRE
EXP: Expresión Corporal: Actividades de expresión		1º, 2º Y 3º TRIMESTRE
M.N: Medio Natural: rastreo		
D.A: Deportes Alternativos		

8.3. 2º ESO

Bloque 1. Condición Física y salud

- Requisitos de una actividad física saludable.
- Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo.
- Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso.
- La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física.
- Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física.
- Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos. Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedestación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).
- Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud.

Bloque 2. Juegos y deportes

- Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.
- Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.
- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.
- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación oposición diferente a la realizada el año anterior.
- Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.
- Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica.
- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.
- Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha.

Bloque 3. Actividades físico deportivas en el medio natural

- El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural.
- Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña.
- Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos.
- Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial.
- Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.
- Realización de actividades que sensibilicen sobre la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural.

Bloque 4. Expresión corporal y artística

- Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas.
- Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura.

- Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas.
- Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas.
- Representación corporal de emociones, sentimientos, situaciones e ideas mediante el gesto, la postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.
- Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes

- Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.
- El deporte como fenómeno sociocultural.
- Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.
- Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras.
- Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física.
- Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).
- Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización.
- Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma.
- La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.

8.4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 2º DE LA ESO

Educación Física 2º ESO		P	CC	INST. EVALUA	UNIDADES DIDÁCTICAS POR EVALUACIONES								
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				CF2	BAL2	F-S2	EXP	J.T	P.A	BK	M.N	D.A
Bloque 1. Condición física y salud													
1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.	B	AA	OBS									
	1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.	I	AA	EXP									
	1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	I	AA	EXP									
	1.4. Utiliza su frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable.	B	CS	OBS									
	1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.	B	CS	EXP									
	1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.	B	AA	EXP									
	1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	I	CC	OBS									
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración.	I	AA	EXP									
	2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	B	CM	EXP									
	2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	I	CC	EXP									
	2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.	I	AA	EXP									
Bloque 2. Juegos y deportes		P		IE	CF2	BAL2	F-S2	EXP	J.T	P.A	BK	M.N	D.A
1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	I	AA	EXP									
	1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.	I	CS	EXP									
	1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	B	AA	OBS									
	1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EXP									
	1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	B	SI	EXP									
	1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EXP									
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	OBS									
	2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.	I	AA	OBS									
	2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	OBS									
	2.4. Coopera con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.	I	CS	OBS									
	2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	OBS									
	2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.	A	AA	OBS									
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		P		IE	CF2	BAL2	F-S2	EXP	J.T	P.A	BK	M.N	D.A
1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	B	CC	EXP									
	1.2. Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	B	AA	EXP									
	1.3. Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	A	AA	EXP									
	1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.	I	CM	OBS									

Bloque 4. Expresión corporal y artística		P		IE	CF2	BAL2	F-S2	EXP	J.T	P.A	BK	M.N	D.A
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.	B	CC	OBS									
	1.2. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.	A	CC	EXP									
	1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.	I	CC	OBS									
	1.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.	I	CC	EXP									
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		**P**		**IE**	**CF2**	**BAL2**	**F-S2**	**EXP**	**J.T**	**P.A**	**BK**	**M.N**	**D.A**
1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	I	AA	OBS									
	1.2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.	B	AA	OBS									
	1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	I	AA	OBS									
	1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	AA	OBS									
2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.	B	SI	OBS									
	2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	B	SI	OBS									
	2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.	I	AA	OBS									
	2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	AA	OBS									
	2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	B	AA	OBS									
	2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase	B	AA	OBS									
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	B	SI	OBS									
	3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.	I	SI	EXP									
	3.3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).	I	AA	EXP									
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.	I	AA	EXP									
	4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.	B	AA	EXP									
	4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.	I	AA	OBS									
5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.	I	CD	EXP									
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	A	CD	EXP									

UNIDADES DIDÁCTICAS	CF2	BAL2	F-S2	EXP	J.T	P.A	BK	M.N	D.A
CF2: Condición Física, salud y postura									
BAL2: Balonmano 2									
F-S2: Fútbol-Sala 2	1º TRIMESTRE								
EXP: Expresión Corporal: baile	2º TRIMESTRE								
J.T: Juegos y deportes tradicionales	3º TRIMESTRE								
P.A: Protocolo ante lesiones deportivas	1º, 2º Y 3º TRIMESTRE								
BK: Baloncesto									
M.N: Actividades en el medio natural: Senderismo									
D.A: Deportes Alternativos: baseball/Balonkorf									

8.5. 3º ESO

A. Vida activa y saludable
EFI.4.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.
EFI.4.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.
EFI.4.A.1.3. Alimentación saludable (dieta mediterránea, plato de Harvard) y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).
EFI.4.A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.
EFI.4.A.1.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
EFI.4.A.1.6. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).
EFI.4.A.2.1. Suplementación y dopaje en el deporte.
EFI.4.A.2.2. Riesgos y condicionantes éticos.
EFI.4.A.3.1. Exigencias y presiones de la competición.
EFI.4.A.3.2. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.
EFI.4.A.3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).

B. Organización y gestión de la actividad física
EFI.4.B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
EFI.4.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
EFI.4.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
EFI.4.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
EFI.4.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
EFI.4.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.
EFI.4.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.
EFI.4.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices
EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
EFI.4.C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
EFI.4.C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.
EFI.4.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
EFI.4.C.2. Esquema corporal: Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
EFI.4.C.3. Capacidades condicionales
EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
EFI.4.C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónomo a y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices
EFI.4.D.1. Autorregulación emocional
EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
EFI.4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
EFI.4.D.2.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz
EFI.4.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
EFI.4.E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
EFI.4.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
EFI.4.E.4. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
EFI.4.E.5. Deporte y perspectiva de género
EFI.4.E.6. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.
EFI.4.E.7. Manifestaciones de la cultura motriz: juegos, bailes y danzas.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno
EFI.4.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos.
EFI.4.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
EFI.4.F.3. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
EFI.4.F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
EFI.4.F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
EFI.4.F.7. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

8.6. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, PERFIL DE SALIDA, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SITUACIONES DE APRENDIZAJE PARA 3º DE LA ESO

Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
I.E.S. Bernardo de Balbuena
VALDEPEÑAS
CURSO 2022-2023

INSTITUTO E.S. BERNARDO DE BALBUENA · VALDEPEÑAS ·

VIDA · SALUDABLE · VIDA · SALUDABLE · VIDA · SALUDABLE · VIDA ·

EDUCACIÓN FÍSICA. 3º ESO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	PS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SITUACIONES DE APRENDIZAJE POR TRIMESTRES								
			CF 3	BA 2	REL	BK 2	HOC	RCP	VOL	MN	EXP
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.	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.									
		1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.									
		1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.									
		1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios									
		1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.									
		1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.									
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.	CPSAA4, CPSAA5.	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.									
	CE2, CE3	2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.									
		2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.									
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.	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.									
		3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.									
		3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.									
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.	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.									
		4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físicodeportivo.									
		4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.									
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	STEM5, CC4, CE1, CE3	5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impactoambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.									
		5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.									

UNIDADES DIDÁCTICAS		
CF3: Condición Física, salud y postura III		
BA2: Bádminton II		
REL: Relajación		
BK2: Baloncesto II		1º TRIMESTRE
HOC: Hockey		2º TRIMESTRE
RCP: RCP y Heimlich		3º TRIMESTRE
VOL: Voleibol		1º, 2º Y 3º TRIMESTRE
M.N: Medio Natural: planos y brújula. Orientación		
EXP: Expresión corporal: Coreografía grupal		

8.7. 4º ESO

Bloque 1. Condición Física y salud

- Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso.
- Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física. Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.
- Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.
- Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.
- Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva.
- Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales.
- Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes).
- Análisis y planteamiento de propuestas que con un enfoque saludable ayuden a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos perjudiciales como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas.

Bloque 2. Juegos y deportes

- Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.
- Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.
- Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.
- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.
- Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar.
- La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas.
- Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio

Bloque 3. Actividades físico deportivas en el medio natural

- Profundización de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno próximo y en otros entornos.
- Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar actividades físico-deportivas en el mismo, que satisfagan las necesidades y gustos del alumnado y que puedan ser aplicadas de forma autónoma en su tiempo libre.
- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas…
- Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio

natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente.

Bloque 4. Expresión corporal y artística

- Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores.
- Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.
- Producción de forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.
- Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes

- La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos.
- Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales.
- Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.
- Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos.
- Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios.
- Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.

8.8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 4º DE LA ESO

EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO		P	C.CLAVE	INST. EVALUA	U. DIDÁCTICAS POR EVALUACIONES							
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				CF4	VO2	CD	REL	PAX	ACRO	MN	D.A
Bloque 1. Condición física y salud												
1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.	I	CM	OBS								
	1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	I	CM	EXP								
	1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.	I	CM	EXP								
	1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.	B	CM	EXP								
	1.5. Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.	I	CM	OBS								
	1.6. Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.	B	CM	EXP								
	1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.	I	CM	EXP								
2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	B	AA	EXP								
	2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.	I	AA	EXP								
	2.3. Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.	B	AA	EXP								
	2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.	A	AA	EXP								
	2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.	I	AA	OBS								
	2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.	B	AA	EXP								
	2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.	I	AA	OBS								
Bloque 2. Juegos y deportes		P	CC	IE	CF4	VO2	CD	REL	PAX	ACRO	MN	D.A
1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	B	AA	EXP								
	1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	B	AA	EXP								
	1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EXP								
	1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA	EXP								
2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	B	AA	OBS								
	2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA	OBS								
	2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	I	CS	OBS								
	2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA	OBS								
	2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	I	AA	OBS								
	2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.	A	AA	OBS								
	2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	B	CS	OBS								
3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.	I	CS	OBS								
	3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.	A	AA	OBS								
	3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.	I	AA	OBS								

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		P	CC	IE	CF4	VO2	CD	REL	PAX	ACRO	MN	D.A
1. Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida y en el entorno.	1.1. Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.	I	AA	EXP								
	1.2. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.	B	AA	EXP								
	1.3. Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	I	CM	OBS								
Bloque 4. Expresión corporal y artística		**P**	**CC**	**IE**	**CF4**	**VO2**	**CD**	**REL**	**PAX**	**ACRO**	**MN**	**D.A**
1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva	1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.	B	CC	EXP								
	1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.	I	CC	EXP								
	1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	I	CL	OBS								
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		**P**	**CC**	**IE**	**CF4**	**VO2**	**CD**	**REL**	**PAX**	**ACRO**	**MN**	**D.A**
1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	1.1. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.	I	SI	OBS								
	1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.	B	CS	OBS								
	1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	I	CS	OBS								
2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.	2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.	B	CS	OBS								
	2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	B	CS	OBS								
	2.3. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.	I	CS	OBS								
3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.	B	CM	OBS								
	3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	I	SI	OBS								
	3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.	I	CM	EXP								
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.	B	SI	EXP								
	4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.	I	AA	OBS								
5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones si fuera necesario.	B	CD	EXP								
	5.2. Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario.	I	CD	EXP								
	Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	I	CD	EXP								

UNIDADES DIDÁCTICAS	CF4	VO2	CD	REL	PAX	ACRO	MN	D.A
CF4: Condición física, salud y postura IV								
VO2: Voleibol II		1º TRIMESTRE						
CD: Competiciones deportivas		2º TRIMESTRE						
REL: Relajación. Jacobson		3º TRIMESTRE						
PAX: Primeros auxilios: "El botiquín"		1º, 2º Y 3º TRIMESTRE						
ACRO: Acrosport + Expresión corporal								
M.N: Actividades en el medio natural. Carrera de Orientación								
D.A: Deportes alternativos: Intercrosse/Rugby								

8.9. 1º BACHILLERATO

A. Vida activa y saludable

EDFI.1.A.1. Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core - zona media o lumbo-pélvica- para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.
EDFI.1. A.2. Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.
EDFI.1. A.3. Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, 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. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, en relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.

B. Organización y gestión de la actividad física

EDFI.1. B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte, o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.
EDFI.1. B.2. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
EDFI.1. B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.
EDFI.1. B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
EDFI.1. B.5 Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares: maniobra de Heimlich, señales de ictus, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío o calor, y aplicar técnicas básicas de vendaje y masaje. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
EDFI.1. B.6. Protocolos ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

EDFI.1. C.1.Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales y colectivas. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de colaboración-oposición tanto individuales como colectivas. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
EDFI.1.C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los

mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
EDFI.1.C.3. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.
EDFI.1.C.4. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
EDFI.1.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices
EDFI.1.D.1. Gestión del éxito análisis crítico del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
EDFI.1.D.2. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
EDFI.1.D.3. Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.
EDFI.1.D.4. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.
EDFI.1.D.5. Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
EDFI.1.D.6. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).

E. Manifestaciones de la cultura motriz
EDFI.1.E.1. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
EDFI.1.E.2. Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas.
EDFI.1.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.
EDFI.1.E.4. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo: a nivel mundial, nacional y andaluz.
EDFI.1.E.5. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico deportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación.
EDFI.1.E.6. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte en los diferentes ámbitos: docencia, gestión, rendimiento y recreación.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno
EDFI.1.F.1. Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
EDFI.1.F.2. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades.
EDFI.1.F.3. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad: uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares.
EDFI.1.F.4. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
EDFI.1.F.5. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios.
EDFI.1.F.6. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

8.10. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, PERFIL DE SALIDA, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SITUACIONES DE APRENDIZAJE PARA 1º DE LA ESO

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
I.E.S. Bernardo de Balbuena
VALDEPEÑAS
CURSO 2022-2023

EDUCACIÓN FÍSICA. 1º BACHILLERATO									
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	**PS**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**SITUACIONES DE APRENDIZAJE POR TRIMESTRES**						
			CFS	**DA**	**EX.A**	**HAB**	**PAX**	**VOL**	**ADM**
1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.	STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3	1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.							
		1.2 Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.							
		1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.							
		1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.							
		1.5 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.							
2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de		2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.							
algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.	2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.							
		2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.							
3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.	CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.	3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.							
		3.2 Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.							
		3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.							
4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad		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.							
según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.	STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1.	4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.							
5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.	STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.	5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.							
		5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.							

UNIDADES DIDÁCTICAS		
CFS: Condición Física, salud y postura V		
DA: Deportes alternativos		
EX. A: Expresión Corporal + Acrosport		
HAB: Habilidades motrices específicas		**1º TRIMESTRE**
PAX: PRIMEROS AUXILIOS		**2º TRIMESTRE**
VOL: Voleibol (Competición)		**3º TRIMESTRE**
ADM: Autonomía deportiva. "Preparo mi sesión en el medio natural"		**1º, 2º Y 3º TRIMESTRE**

9. UNIDADES DIDÁCTICAS POR CURSOS Y TRIMESTRES

CURSO	1º T	2º T	3º T
1º ESO	-Condición Física, salud y postura	-Futbol sala I	-Exp. Corporal: actividades de expresión
	-Atletismo	-Balonmano I	-Act. Medio Natural: Rastreo
	-Badminton	-Primeros Auxilios "protocolo de actuación"*	-Deportes alternativos
2º ESO	-Condición Física, salud y postura II	-Expresión Corporal: baile	-Baloncesto
		-Futbol sala II	-Actividades en el Medio Natural: Senderismo
	-Balonmano II	-Juegos y deportes tradicionales*	-Deportes alternativos:
		-Protocolo ante lesiones deportivas*	
3º ESO	-Condición Física, salud y postura III	-Baloncesto II	-Voleibol I
	-Badminton II	-Hockey	-Actividades en el Medio Natural: planos y brújula. Orientación
	-Relajación	-RCP y Heimlich*	-Expresión Corporal: coreografía grupal
4º ESO	-Condición Física, salud y postura IV	-Competiciones deportivas	-Acrosport + Expresión Corporal
		-Relajación: Jacobson	-Actividades en el Medio Natural: Carrera de Orientación
	-Voleibol II	-Primeros Auxilios "el botiquín" *	-D. A: Intercrosse/Rugby
1º BACH	-Condición Física, salud y postura V	-Acrosport+Exp. Corporal	-Voley (competición)
		-Habilidades motrices específicas	-Autonomía deportiva "Preparo mi sesión en el medio natural"
	-DEPORTES ALTERNATIVOS	-Primeros Auxilios *	

*** En estas unidades didácticas, se explicará en clase las nociones más importantes y se realizarán las demostraciones pertinentes para el aprendizaje del alumno. Deberá entregarse un trabajo obligatorio, mediante las nuevas tecnologías en el plazo y formato indicado por el profesor.**

10. ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS, AGRUPAMIENTOS Y ESPACIOS

Cada grupo tiene asignadas dos horas semanales. Debido a que durante la semana se producen coincidencias de los profesores en los tramos horarios, se elabora un cuadrante de utilización del gimnasio. Los agrupamientos se realizarán por cursos normalizados o bilingües

10.1. Alumnos que cursan la Educación Física Bilingüe

En la asignatura de Educación Física Bilingüe, para todos los cursos de la E.S.O (1º a 4º) y 1º de bachillerato es necesario especificar los siguientes aspectos:

1. Los objetivos a desarrollar en la programación son los mismos que los de un grupo no bilingüe, con la diferencia de que en las clases de educación física bilingüe vamos a trabajar, además, las diferentes destrezas en el idioma del inglés (speaking, listening, writting and specific vocabulary).
2. Los contenidos, metodología y demás aspectos de la programación de departamento de E. F. serán idénticos en las clases bilingües y no bilingües. La única diferencia será que la asignatura se impartirá en lengua inglesa.
3. Los alumnos dispondrán de los apuntes de forma digital y en inglés, mediante la plataforma papás, blog específico de la materia, en papel…
4. Los trabajos y actividades que se deban entregar deberán ser escritos en inglés, aunque los fallos en el propio idioma serán corregidos por el profesor, pero nunca se evaluarán de forma negativa en la calificación final del alumno/a.
5. El uso del inglés en clase, exámenes o pruebas escritas serán valorados de forma positiva.
6. La docencia impartida será en inglés en el mayor tiempo posible durante la hora de clase. En caso de que los contenidos se impartan más lentamente debido al uso del idioma, se avanzará en castellano poniendo el mayor interés en los contenidos principales y mínimos de la materia.

11. INSTALACIONES, MATERIALES Y RECURSOS DIDACTICOS A UTILIZAR

11.1. Instalaciones

11.1.1. Instalaciones generales

El **I.E.S. "Bernardo de Balbuena"** cuenta con un edificio de dos plantas. En su planta baja cuenta con despachos de dirección, secretaría, departamentos didácticos y de orientación. También encontramos la conserjería y la cafetería. En su primera planta cuenta con aulas. El Centro utiliza aulas de la E.O.I anexas al centro, tiene 3 aulas prefabricadas y las instalaciones deportivas.

11.1.2. Instalaciones específicas de E.F.

- Un pabellón cubierto con vestuarios, sala de material, aula de profesor.
- Una pista polideportiva con 2 porterías y 2 canastas.
- Una pista de baloncesto con 2 canastas.
- Un patio central con 2 porterías de fútbol 7 y una portería de fútbol sala.
- Parque Cervantes y alrededores del centro, e instalaciones municipales.

ASPECTO IMPORTANTE: Las instalaciones podrán ser utilizadas por varios profesores a la vez, por cuestiones de fuerza mayor (metereológicas, metodológicas, por evaluación próxima, o cualquier otra cuestión relevante)

11.2. Materiales y recursos didácticos

- Materiales acordes con la actividad física a realizar. (balones, conos, colchonetas…)
- Apuntes en castellano e inglés. Baterías de test físicos estandarizados para el ámbito escolar.
- Cámaras de video, móviles, ordenadores, equipos de música, etc.

12. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO

- Plantear distintos niveles.
- Plantear distintos métodos de enseñanza-aprendizaje.
- Proponer actividades de aprendizaje diferenciadas.
- Adaptar y modificar actividades.
- Adaptar los contenidos didácticos, contenidos e instrumentos de evaluación a las deficiencias de su estado de salud que manifiestan algunos alumnos. Si el estado de salud no permite participar al alumno/a de forma física, puede hacerlo con contenidos teóricos.
- Si las dificultades en el aprendizaje son muy grandes, generales o permanentes se llevarán a cabo adaptaciones significativas (ESO) aún a costa de afectar a elementos importantes de nuestro bloque de contenidos, sustituyéndolos o incluso suprimiéndolos.

12.1. Medidas de atención específicas del departamento de educación física para algunos estándares de aprendizaje.

Los alumnos con N.E.E (ESO) tendrán una adaptación curricular en los estándares básicos a desarrollar, en función de sus necesidades, características y posibilidades. Para que pueda realizarse una adaptación curricular, el alumno, junto con sus padres, deberá rellenar una ficha que se les entregará al principio del curso (ANEXO II), donde deberán indicar sus necesidades y adjuntar un documento médico que lo pruebe.

Esta adaptación curricular se adaptará y asemejará lo máximo a los estándares básicos a desarrollar. Si el alumno estuviese exento totalmente para realizar algunos contenidos se desarrollaría un trabajo escrito relacionado con los contenidos que no pueda realizar.

12.2. Medidas compensatorias para alumnos que se incorporan tardíamente al sistema educativo.

Estos alumnos participarán en las sesiones prácticas con total normalidad y en las teóricas se valorará en función del nivel lingüístico que presenten.

13. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

13.1. Procedimientos y temporalización

La evaluación continua se concreta y organiza durante el curso con un momento inicial, el seguimiento y desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje a lo largo del mismo, y un momento de síntesis final, al concluir el proceso ordinario o, en su caso, extraordinario.

Los procedimientos de la evaluación serán variados y descriptivos para facilitar la información al profesorado y al propio alumnado del desarrollo alcanzado en cada una de las competencias básicas y el progreso diferenciado de cada una de las materias y ámbitos.

13.2. Aspectos a tener en cuenta en la evaluación de la materia de EF

La evaluación será **continua, formativa e integradora** y estará realizada mediante los estándares de aprendizaje planificados en cada uno de los bloques de contenido.

En la materia de educación física será muy importante la asistencia a clase de forma continuada. Por ello se controlará la asistencia diariamente y se tendrán en cuenta las faltas de puntualidad. La no justificación de faltas de asistencia repercutirá negativamente en la calificación del alumno. Aquellos alumnos que superen un 25% de faltas con respecto al total de las sesiones del curso, perderán el derecho a la evaluación continua.

Es importante resaltar, que en la materia de educación física se valorará en forma de criterio de

evaluación en todos los trimestres, el grado de actividad y esfuerzo del alumno en clase. La colaboración, tolerancia y respeto del alumno/a hacia el profesor y hacia sus compañeros, deportividad, puntualidad, interés por la materia; El cuidado del material, la indumentaria adecuada (el alumno que no traiga la indumentaria adecuada realizará la función que el profesor crea más necesaria en ese momento)

Se tendrá muy en cuenta el aseo individual que cada uno de los alumnos hace al finalizar la sesión, siendo recomendable el asistir a clase con una pequeña bolsa de aseo con una camiseta de recambio y una toalla para secarse el sudor.

Respecto a los contenidos teóricos del curso, se realizarán **e**xámenes teóricos o trabajos escritos que deberán ser superados con una calificación mínima de 5 sobre diez, para obtener obtener una nota del 1 al 5 en los estándares de aprendizaje o criterios de evaluación (lomloe), influyendo en la calificación las incorrecciones sintácticas y ortográficas. En caso de no llegar al 5, se evaluará como No Conseguido (1)

13.3. Instrumentos de evaluación utilizados

- **De observación:** registros anecdóticos, listas de control y escalas de calificación.
- **De experimentación:** pruebas conceptuales y físicas (test, circuitos, pruebas, baterías estandarizadas (Eurofit, otras adecuadas para el ámbito escolar...).

13.4. Criterios y procedimientos de calificación

El rendimiento del alumno lo evaluaremos según los zaje de cada curso por unidades didácticas. Se evaluará como conseguido o no conseguido con una puntuación del 1 al 5. 1 NC (Insuficiente), 2 (Suficiente), 3 (Bien), 4 (Notable), 5 (Sobresaliente)

Las actividades extraescolares y complementarias del departamento influyen directamente en esta calificación. Se tratarán como un contenido más en la evaluación y se tendrá en cuenta para la evaluación del estándar de aprendizaje más adecuado a la actividad.

13.5. Evaluación de alumnos con adaptaciones curriculares

Los alumnos/as que temporal o permanentemente estén incapacitados para la práctica de la actividad física deberán acreditarlo mediante el debido justificante o certificado médico, en el que se debe indicar el tipo de lesión o enfermedad, el tiempo que se prevé va a durar, y los ejercicios indicados y contraindicados. Estos alumnos deberán participar de forma activa en las sesiones a través de las siguientes propuestas: *realización de un diario de sesiones donde recojan las actividades desarrolladas en cada sesión* (**obligatorio en 1º de bachillerato**), colaboración en la organización de actividades del grupo, observación y corrección a sus compañeros, exámenes teóricos y trabajos complementarios (análisis de la condición física en su grupo mediante un trabajo estadístico del curso y su evolución -1er trim en 1º de bachillerato- , power point de acrosport- 2º trim en 1º bachillerato- y examen teórico de la materia de 1º de bach en el 3er trim), u otras actividades que el profesor estime oportunas.

Dependiendo de que la exención el departamento de Educación Física contemplará los siguientes casos:

A/ Alumnos/as con algún tipo de exención: Será necesario un justificante médico donde aparezca que es lo que le pasa al alumno, tiempo que estará exento y los ejercicios correctores o beneficiosos para su pronta recuperación.

B/ Adaptaciones curriculares por exención total (en la ESO): donde los alumnos no realizarán E. F. Durante todo el curso. El profesor adaptará la parte PRÁCTICA de la asignatura con aspectos más teóricos (trabajos, investigación, diario de sesiones, exposiciones teóricas sobre algún contenido, trabajo práctico que no requiera locomoción… relacionados con los estándares a desarrollar). En bachillerato ya se ha mencionado anteriormente como actuar en estos casos.

C/ Adaptaciones curriculares por exención parcial: Cuando un alumno tenga **5** faltas (20% de las prácticas aproximadamente) de asistencia en el trimestre (incluidas las justificadas) el profesor actuará

como en el apartado anterior. Tendrá que realizar la adaptación correspondiente, en contenidos de la asignatura

La no presentación a exámenes, de trabajos y la no realización de los ejercicios prácticos o de las adaptaciones propuestas por el profesor/a (exención parcial o total) **dará lugar a una evaluación negativa. El alumno deberá presentar un justificante adecuado si quiere que el profesor le vuelva a realizar el examen o prueba.**

El alumno que tenga una lesión y pierda algunas de las sesiones, el profesor valorará el tiempo perdido y podrá mandar algún tipo de trabajo práctico o teórico relacionado con los contenidos que el alumno no desarrollará.

.

13.6. Evaluación y medidas de ampliación para alumnos con la materia superada de cursos anteriores.

Estos alumnos tendrán el mismo tratamiento que los demás.

13.7. Evaluación para los alumnos del bloque I de bachillerato nocturno

Los alumnos que tengan 25 años o los cumplan durante el curso escolar, podrán optar por desarrollar la materia de educación física con total normalidad (forma práctica), o de forma teórica, mediante trabajos y exámenes teóricos. Los alumnos que decidan desarrollar la materia de forma teórica se presentarán en clase igual que el resto, y se pondrá a realizar sus trabajos o su lectura de apuntes en esas horas de clase. La materia se calificará mediante trabajos con exposición y pruebas, o exámenes de la materia de educación física

Si algún alumno con más de 25 años quiere cursar la asignatura de forma práctica y normalizada, y el profesor detecta que el alumno puede tener problemas de salud, accidentes, lesiones… podrá ser obligado a cursar la materia de forma teórica (trabajos, exámenes…) por el profesor.

El alumno que no pueda asistir a clase por coincidencia de horario en otras materias del bachillerato nocturno, o por cualquier otro tipo de problema, que justifique de forma justificada (trabajo, problema familiar, otros…), deberá superar la materia según le indique el profesor de Educación Física del Bachillerato Nocturno (trabajos y examen)

13.8. Criterios y procedimientos de recuperación.

Ante la singularidad de nuestra asignatura debemos aclarar que el término recuperación debemos seguir usándolo ya que muchos contenidos de un trimestre no tienen continuidad en el siguiente, especialmente el de deportes, expresión corporal y actividades en el medio, por lo que siempre habrá que incluir , en estos casos, alguna actividad que permita recuperar los bloques no superados a aquellos alumnos que obtuvieron una calificación negativa. La recuperación de una evaluación pendiente se realizará durante el trimestre siguiente, mediante la realización de trabajos escritos, pruebas teóricas o pruebas prácticas, en función de la parte pendiente de la asignatura.

Para los alumnos que no superen la asignatura durante el curso, se entregará al alumno un informe en relación a los estándares de aprendizaje a desarrollar y actividades de recuperación para realizar durante el mes de junio **que deberán ser devueltas para antes de la evaluación extraordinaria de junio. Durante el período que va de la evaluación final a la extraordinaria el alumno debe de asistir a clase según el horario establecido por jefatura de estudios para ese periodo extraordinario. (sólo para alumnos de 1º de bachillerato)**

Al existir continuidad entre todos los cursos de Secundaria en referencia al área de Educación Física, las recuperaciones de aquellos alumnos que la tengan pendiente del curso anterior se desarrollarán a través de actividades y ejercicios de refuerzo en el curso al que el alumno haya promocionado y exámenes teóricos y prácticos en relación a los contenidos conceptuales del curso anterior, de forma que pueda alcanzar los objetivos de etapa. De esta forma un alumno con la asignatura suspensa un curso la puede aprobar si aprueba el siguiente.

13.9. Actividades de recuperación

A/ Los que tienen que recuperar contenidos del curso: A partir del 2º trimestre, cada profesor podrá proponer las recuperaciones pertinentes del trimestre anterior.
B/ Los que no aprueben la asignatura en junio: Se llevará a cabo según el calendario de recuperaciones pertinente. El profesor deberá considerar si el alumno recupera la asignatura por estándares no superados, por trimestres o globalmente.
C/ Los que tienen la asignatura pendiente del curso anterior: Si el alumno repite, tendrá que aprobar todos los contenidos desarrollados. Se pone en funcionamiento los dos apartados anteriores.

En cada trimestre tendremos una sesión para las recuperaciones. Si no diese tiempo se podrán utilizar los recreos siempre que el alumno esté dispuesto (no obligatorio)
Los alumnos que repitan el curso, y tengan la asignatura aprobada, podrán optar por subir nota, siempre que desarrollen un curso normal en la asignatura. El alumno que no respete las normas, y no siga una trayectoria del curso normal como el resto de sus compañeros, podrá ser amonestado con partes de incidencia, y deberá permanecer en el aula de convivencia estudiando para sus asignaturas pendientes.

Los alumnos de 2º de bachillerato con la educación física suspensa de 1º de bachillerato deberán en primer lugar ponerse en contacto con el profesor que curse el nivel de 1º de bachillerato y recuperar los contenidos según la programación para 1º de bachillerato que el profesor le indique.

14. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

14.1. Plan de limpieza de exteriores

El departamento de educación física planifica, junto al Equipo Directivo del centro un plan anual de limpieza de exteriores. Dependiendo del estado de limpieza exterior del centro, el departamento de educación física, junto a los alumnos/as del centro, pueden dedicar algunas de sus sesiones a la limpieza de exteriores (donde se encuentran sus propias instalaciones).

POR ÚLTIMO, ES NECESARIO ENTENDER ESTA PROGRAMACIÓN COMO *ABIERTA* A POSIBLES CAMBIOS, SI LAS CIRCUNSTANCIAS DEL CURSO LO EXIGIERAN, O SI EN CUALQUIER MOMENTO EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA LO CREA NECESARIO. RESPECTOA LA EVALUACIÓN POR ESTÁNDARES, ES NECESARIO COMENTAR QUE SE INTENTARÁN EVALUAR TODOS, PERO QUE EN CASO DE FUERZA MAYOR (NO DE TIEMPO A IMPARTIRLOS, CUESTIONES METEREOLÓGICAS, PROBLEMAS DE INSTALACIONES, MATERIAL, RETRASO AL IMPARTIR TODOS LOS CONTENIDOS POR DIFICULTADES METODOLÓGICAS… SE PRIORIZARÁN LOS BÁSICOS Y EL RESTO DE ESTÁNDARES EVALUADOS TENDRÁN EL VALOR ADAPTADO PARA QUE EL ALUMNO PUEDA TENER UNA CALIFICACIÓN DEL 100%, INTENTANDO QUE NO SE REPITAN LOS ESTÁNDARES QUE EVALUEN LA MISMA COMPETENCIA.

15. EVALUACIÓN INTERNA DE LA PROGRAMACIÓN

15.1. RESPECTO A CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

INDICADORES	SI/NO/OBSERVACIONES
1. La programación recoge los criterios de evaluación de forma clara y sencilla. 2. Los alumnos tienen acceso a los criterios de evaluación/calificación. 3. Las familias, tienen acceso a los criterios de evaluación/calificación. 4. Se evalúan los conocimientos previos. 5. Va dirigida a los diferentes tipos de contenido 6. Se valoran los contenidos actitudinales y procedimentales 7. Se evalúan las competencias 8. Se valora el trabajo que desarrolla en casa 9. Se valora el trabajo que desarrolla el alumno en el aula 10. Se evalúa el proceso de aprendizaje de manera directa y a través de los cuadernos (materiales) de trabajo del alumnado. 11. Las pruebas contemplan diferentes niveles de dificultad 12. Se analizan los resultados del grupo de alumnos. 13. Se establecen los procedimientos de recuperación por evaluación. 14. Las sesiones de evaluación son suficientes y eficaces. 15. Se evalúa periódicamente la programación. 16. Se evalúa la propia práctica docente. 17. La evaluación es continua. 18. Los resultados de las evaluaciones se utilizan para adecuar la programación. 19. En la programación se recogen los documentos que elabora el Centro para la evaluación. 20. La programación contempla mecanismos propios de evaluación interna 21. Se han tenido en cuenta los resultados de las pruebas de diagnóstico del curso anterior.	

15.2. RESPECTO A LA METODOLOGÍA

INDICADORES	SI/NO/OBSERVAC.
1. Se prevé una metodología activa y participativa del alumno - Participa en una selección de actividades - Exponiendo trabajo al grupo - Realizando proyectos - Realizando trabajos en grupo - Mediante actividades por descubrimiento guiado 2. La actuación del profesor tiene un enfoque interdisciplinar 3. Los diferentes tipos de actividades se basan en aprendizajes significativos y funcionales. 4. La distribución del aula facilita el trabajo autónomo. 5. La distribución del aula se modifica en función de las actividades. 6. Se prevé el uso de otros espacios - Espacios fuera del centro - Recursos propios de la asignatura - Materiales elaborados por el departamento - Medios audiovisuales - Medios informáticos - Libro de texto - Actividades extraescolares y complementarias - Libros de consulta - Libros de lectura 8. Se ponen en práctica técnicas de estudio: subrayado, esquema, mapas conceptuales… 9. Se contempla el seguimiento individualizado del alumno y la comprobación del trabajo de éste a través de… La graduación de los contenidos de aprendizaje La distribución de forma flexible de los tiempos de las sesiones. La utilización de actividades de refuerzo La utilización de actividades de ampliación	

15.3. RESPECTO A LOS OBJETIVOS Y CONTENIDOS

INDICADORES	SI/NO/OBSERVAC.
1. Los objetivos y contenidos se adecuan al Centro 2. Están contextualizados en relación con el nivel de desarrollo y competencia del alumno 3. Los objetivos generales de área hacen referencia a los objetivos generales de etapa 4. Contemplan objetivos y contenidos de conceptos, procedimientos y actitudes. 5. Los contenidos están organizados y categorizados en función de bloques temáticos 6. Los bloques temáticos se desarrollan a través de las unidades didácticas. 7. Las unidades didácticas incluyen temas transversales. 8. La secuencia de contenidos responde: - A la lógica de la materia - Al desarrollo evolutivo del alumnado - A la coordinación con otros - Al desarrollo de lo particular a lo general - Al desarrollo de lo general a lo particular 9. Los diferentes tipos de contenidos se desarrollan suficientemente en las distintas actividades.	

15.4. RESPECTO A LA ESTRUCTURA DE LA PROGRAMACIÓN

INDICADORES	SI/NO/OBSERVACIONES
1. La estructura general de la programación ha sido elaborada mediante acuerdos en la CCP 2. Existe coordinación entre las programaciones de distintos departamentos 3. Ha sido elaborada teniendo en cuenta las aportaciones de los distintos miembros del departamento 4. Existe coordinación, en su desarrollo, entre los miembros del departamento 5. Contempla los objetivos generales del área, los contenidos y los criterios de evaluación 6. Son coherentes los objetivos, los contenidos y los criterios de evaluación 7. Secuencia los contenidos a lo largo de la etapa 8. Define los criterios metodológicos 9. Contempla medidas ordinarias de atención a la diversidad 10. Incluye temas transversales 11. Define los procedimientos de evaluación y los criterios de calificación 12. Contempla la realización de salidas y visitas al entorno, en relación con los objetivos propuestos 13. Se toma en consideración la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación 14. Es independiente de una opción editorial 15. Se cumple en su totalidad: - Por adaptarse al grupo - Por replantearse la temporalidad	

16. ANEXOS

ANEXO II. NORMAS BÁSICAS Y CUESTIONARIO DE SALUD

ANEXO III. COMUNICADO DE PERMISO POSESIÓN MEDICAMENTO DE URGENCIA

ANEXO II

NORMAS BÁSICAS DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

ROPA Y CALZADO:

Se ha de asistir a las clases con ropa y calzado deportivo apto para la práctica de actividad física. Será imprescindible que el calzado esté atado durante la realización de las clases. No está permitido el uso de gorras o gafas de sol (excepto en las pistas exteriores cuando la meteorología así lo requiera y el profesor lo aconseje). Además, todos los alumnos asistirán con ropa de aseo (toalla y camiseta limpia). Los últimos minutos finales de clase serán para el aseo, los alumnos que no se cambien tendrán una nota negativa en el apartado actitudinal. Siempre se acudirá a clase con ropa deportiva, aunque se esté enfermo o lesionado.
Se recomienda por seguridad que los alumnos asistan a clase con el pelo recogido, ya sea con una goma, con una diadema o cualquier instrumento que les facilite tener una visión perfecta de las actividades que se realizan y poder usar las manos en la utilización de los objetos, balones o cualquier implemento que deba utilizar en clase y no tener que estar retirándose el pelo de la cara continuamente.

USO DE PIERCINGS, JOYAS Y RELOJES:

Con objeto de evitar accidentes por golpes o enganchones se prohíbe llevarlos puestos en clase: pendientes de aro de cualquier tamaño, piercings en cejas, nariz o labios deberán ser retirados o cubiertos con esparadrapo; anillos y relojes no están permitidos porque un golpe en un dedo posiblemente implique la inflamación de este y entonces el anillo ya no podrá ser retirado con normalidad, habrá que cortarlo. Lo más probable que le suceda a un reloj durante la práctica de deportes es que se rompa la correa.

INSTALACIONES Y UTILIZACIÓN DEL MATERIAL:

En las instalaciones deportivas no se puede comer ni beber (especialmente en el gimnasio), a excepción de agua. Además, está totalmente prohibido escupir en las canchas y en el pabellón. Hay que respetar instalaciones y material, recuerda que son muchos los alumnos que lo utilizan. Un uso cuidado y correcto ayudará a poder disfrutar de ello durante más tiempo. En caso del deterioro del material por un uso indebido (por ejemplo, dar una patada a un balón de voleibol o baloncesto) implicará el pago del material roto.
Durante las clases de Educación Física, las instalaciones se convierten en un aula sólo y exclusivamente para los alumnos que en ese momento tienen clase. Por tanto, no se podrá permanecer en estas zonas ni alrededores. Todos los alumnos tienen la obligación de colaborar en la colocación y recogida del material empleado durante la clase.

CHICLE DURANTE LA CLASE DE EF:

No se puede masticar chicle durante la clase de EF por riesgo de atragantamiento

Recortar y entregar al profesor debidamente cumplimentado.

CONTRATO DE COMPROMISO POR PARTE DEL ALUMNO/A Y CONOCIMIENTO DE SUS PADRES

NOMBRE Y APELLIDOS: …… FECHA DE ENTREGA: ……

El alumno abajo firmante se compromete a cumplir y respetar todas las normas en este documento presentes, con el fin de mejorar la convivencia y aprovechar el tiempo de clase. así mismo, los padres o tutores legales se dan por enterados con la firma de este documento.

PADRE / MADRE	**TUTOR / TUTORA**	**ALUMNA / ALUMNO**
Fdo.	Fdo.	Fdo.

Apellidos del alumno/a…… Nombre……
Dirección…… Ciudad / Pueblo……
Fecha de Nacimiento…… Tfno. de contacto…… Curso……..

Responda a las siguientes preguntas rodeando la respuesta correcta: SÍ o NO

En los casos afirmativos, amplíe los datos para una mejor comprensión de la dolencia por parte del profesor y un mejor seguimiento de la misma.

1. ¿Tiene su hijo algún problema de tipo cardiovascular? ……...SÍ NO
En caso afirmativo, amplíe los datos……..
……..

2. ¿Padece algún tipo de alergia? …….. SÍ NO
En caso afirmativo, amplíe los datos……..
……..

3. ¿Padece asma o sufre alguna dificultad respiratoria? …… SÍ NO
En caso afirmativo, amplíe los datos……..
……..

4. ¿Padece alguna dolencia en la Columna Vertebral? ……SÍ NO
En caso afirmativo, amplíe los datos……..
……..

5. ¿Ha sufrido algún traumatismo grave anteriormente? ……SÍ NO
En caso afirmativo, amplíe los datos……..
……..

6. ¿Padece algún tipo de deformación en los pies? ……SÍ NO
En caso afirmativo, amplíe los datos……..
……..

7. Si ha sufrido alguna enfermedad importante indíquese
……
……

8. Otras consideraciones que crea oportuno señalar
……
……

Nota. - No olvide que si su hijo padece alguna enfermedad o dolencia que le impida realizar las clases con normalidad, deberá presentar justificación médica (y si es preciso ejercicios destinados a su rehabilitación), para que se tenga en cuenta a la hora de ser evaluado.

En …….. a…. de …… de 20….

Fdo:……

Firma de Padre/Madre/Tutor/a

ANEXO III

COMUNICADO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA POSESIÓN DE MEDICAMENTOS

Estimado/a madre/padre de ……..,

En los centros escolares tenemos **totalmente prohibido** suministrar medicamentos a los alumnos.

Tras conversación con Jefatura de estudios, y tras haber tratado el tema en el departamento de Educación Física, tendremos en nuestro departamento el medicamento que su hijo/a necesita en caso de tener un …….. (diagnosticado como ……), ya que entendemos que puede hacerle **falta de urgencia**, y ese día por descuido su hijo/a no lo tenga en su mochila.

El profesor de educación física sólo tendrá el medicamento en el departamento para cuando su hijo/a lo necesite, **pero nunca se lo suministrará**. Será ella la que se lo tome cuando estime oportuno según diagnóstico, síntomas, tratamiento…

Para poder tener este medicamento en nuestro departamento, es necesario que usted nos de su consentimiento previamente con su firma.

Atentamente: Profesor de Educación Física

D/Dña,……con DNI: ……., como madre/padre de la alumno/a: ……con DNI:……..es consciente de todo lo redactado previamente, y nos da su consentimiento para que tengamos el medicamento ……., y su hijo/a se lo tome cuando estime oportuno según información de su médico especialista.

En Valdepeñas, a de ……de 20…

Fdo: ……... Fdo:……..

Madre: Padre:

Este comunicado debe ir acompañado a la hoja de comunicado del departamento de Educación Física sobre lesiones y enfermedades del alumno/a (ANEXO III)