

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES OLÍAS DEL REY

Jefe/a del departamento

Tomás Prieto Sánchez

Miembros

Patricia Sánchez Badajoz

Juan Luis Valiente Pastrana

INDICE

- 1. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS SABERES BÁSICOS Y LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LAS MATERIAS O ÁMBITOS CORRESPONDIENTES.**
- 2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.**
- 3. CRITERIOS DE RECUPERACIÓN CUANDO PROCEDA.**
- 4. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DEL ALUMNADO.**
- 5. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**
- 6. MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA A ADOPTAR.**
- 7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

1. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS SABERES BÁSICOS Y LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.

1ºESO	
SABERES BÁSICOS	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, DESCRIPTORES Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>A1 Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> <p>A2 Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p> <p>A3 Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>B1 Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas</p>	<p>Competencia específica 1. 30% peso30</p> <p>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</p> <p>CRITERIOS:</p> <p>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. (5%) A1 A3 B4</p> <p>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. (5%) A1 B3</p> <p>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. (5%) F1</p> <p>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. (5%) B6</p> <p>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. (5%) A2 A3 B5</p> <p>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. (5%) B5 B6</p>

cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.

B2 Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.

B3 La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.

B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

B5 Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

B6 Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

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

C2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los

Competencia específica 2. 17% peso17

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.

CRITERIOS:

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. (5%) **A3**

B2 B4 C1 C5 C6 D1

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. (6%) **C1 C4 C5**

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. (6%) **C1 C2 C3 C4 C5**

Competencia específica 3. 18% peso18

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

diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

C3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.

C4 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

C5 Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

C6 Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

D1 Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices.

Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.

Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

D2 Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

D3 Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.

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

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

E1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.

E2 Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.

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

CRITERIOS:

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. **(6%) A3 B1**

D1 D2

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. **(6%) C5 D1 D2**

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. **(6%) A2 D2**

Competencia específica 4. 21% peso21

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

<p>E3 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.</p> <p>E4 Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).</p> <p>E5 Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p> <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <p>F1 Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).</p> <p>F2 La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p> <p>F3 Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate, orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).</p> <p>F4 Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.</p> <p>F5 Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora.</p> <p>F6 Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.</p> <p>F7 Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.</p> <p>F8 Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.</p>	<p>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.</p> <p>Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p> <p>CRITERIOS:</p> <p>4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. (7%) E1 E2</p> <p>4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. (7%) E5</p> <p>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. (7%) B4 C2E3 E4 E5</p> <p>Competencia específica 5. 14% peso14</p> <p>. 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</p>
--	---

<p>F9 Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. F10 Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>	<p>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 CRITERIOS: 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. (7%) F2 F3 F4 F5 F9 F10 5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (7%) B7 F1 F2 F3 F4 F7 F8 F9 F10</p>
---	--

1º ESO – Secuenciación y temporalización de saberes básicos y UDD y SA				
TRIMESTRE	UD y SA	SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	C.ESP
1º	1. Calentamos – Hábitos saludables primeros auxilios I	A1, A2, A3, B3, B5, B6, C6, C7, D1, F1, F2, F10, E5	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3	1 y 2
	2. Nos ponemos en forma. Condición Física I	A1, B4, C3, C4, C5, D1, F3	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3	1 y 2
2º	3. Deportes alternativos de cooperación-oposición: Beisbol/futbeisbol	B4, C1, C2, C5, C6, D4, E2, E3	2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3	2, 3
	4. Deporte de cooperación-oposición: balonmano I	A2, A3, B1, B2, C1, C2, D2, D3, D4, E1, E4	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2	1, 2, 3 y 4
	5. Deporte de oposición: palas I	A2, A3, B1, B2, C1, C2, D2, D3, D4, E1, E4	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2	1, 2, 3 y 4
3º	6. Deporte cooperación-oposición: Baloncesto I	A2, A3, B1, B2, C1, C2, D2, D3, D4, E1, E4	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2	1, 2, 3 y 4
	7. Deporte alternativo de cooperación-oposición: Floorball	A2, A3, B1, B2, C1, C2, D2, D3, D4, E1, E4	1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2	1, 2, 3 y 4
	8. Mi cuerpo Expresa I: Acrosport I y Baile I	B4, C1, C2, C5, C6, D4, E2, E3	1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.3	1, 2, 3 y 4
	9. Medio Natural: senderismo, Cabuyería y Juegos de Orientación	C1, C6, F4, F5, F6, F7, F8, F9, F10	1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 4.1, 5.1 y 5.2	1, 2, 3, 4 y 5

2ºESO

<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>A1 Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> <p>A2 Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p> <p>A3 Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>B1 Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.</p> <p>B2 Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</p> <p>B3 La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p> <p>B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>B5 Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</p> <p>B6 Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation).</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>C1 Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y</p>	<p>Competencia específica 1. 30% peso30</p> <p>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. (5%) A1 A3 B4</p> <p>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. (5%) A1 B3</p> <p>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. (5%) F1</p> <p>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. (5%) B6</p> <p>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. (5%) A2 A3 B5</p> <p>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. (5%) B5 B6</p> <p>Competencia específica 2. 17% peso17</p> <p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (5%) A3 B2 B4 C1 C5 C6 D1</p> <p>2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero 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. (6%) C1 C4 C5</p>
--	---

de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
C2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
C3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.
C4 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
C5 Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
C6 Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

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

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

E1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.
E2 Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
E3 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.
E4 Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).
E5 Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

F1 Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).

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. (6%) **C1 C2 C3 C4 C5**

Competencia específica 3. 18% peso18

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. (6%) **A3 B1 D1 D2**
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. (6%) **C5 D1 D2**
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. (6%) **A2 D2**

Competencia específica 4. 21% peso21

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. (7%) **E1 E2**
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. (7%) **E5**
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. (7%) **B4 C2E3 E4 E5**

<p>F2 La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p> <p>F3 Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate, orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).</p> <p>F4 Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.</p> <p>F5 Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora.</p> <p>F6 Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.</p> <p>F7 Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.</p> <p>F8 Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.</p> <p>F9 Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>F10 Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>	<p>Competencia específica 5. 14% peso14</p> <p>5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. (7%) F2 F3 F4 F5 F9 F10</p> <p>5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (7%) B7 F1 F2 F3 F4 F7 F8 F9 F10</p>
--	---

2º ESO – Secuenciación y temporalización de saberes básicos y UUDD y SA				
TRIMESTRE	UD y SA	SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	C.ESP
1º	1. Calentamos – Hábitos saludables primeros auxilios II	A1, A2, A3, B3, B5, B6, C6, C7, D1, F1, F2, F10, E5	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3	1 y 2
	2. Condición Física. Nos ponemos en forma II	A1, B4, C3, C4, C5, D1, F3	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3	1 y 2
	3. Deportes alternativos de cooperación-oposición: Datchball	B4, C1, C2, C5, C6, D4, E2, E3	2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.3	2, 3 y 4

2º	4. Deporte de cooperación-oposición: fútbol I	A2, A3, B1, B2, C1, C2, D2, D3, D4, E1, E4	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2	1, 2, 3 y 4
	5. Deporte de oposición: Bádminton I	A2, A3, B1, B2, C1, C2, D2, D3, D4, E1, E4	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2	1, 2, 3 y 4
	6. Deporte cooperación-oposición: Voleibol I	A2, A3, B1, B2, C1, C2, D2, D3, D4, E1, E4	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2	1, 2, 3 y 4
3º	7. Deporte alternativo de cooperación-oposición: Floorball	A2, A3, B1, B2, C1, C2, D2, D3, D4, E1, E4	1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2	1, 2, 3 y 4
	8. Mi cuerpo Expresa II: acrosport y Baile II	B4, C1, C2, C5, C6, D4, E2, E3	1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.3	1, 2, 3 y 4
	9. Medio Natural: senderismo II, Orientación I	C1, C6, F4, F5, F6, F7, F8, F9, F10	1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 4.1, 5.1 y 5.2	1, 2, 3, 4 y 5

3º ESO	
SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>A1-Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria).</p>	<p>Competencia específica 1. 30%</p> <p>1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. 5% A1 B5</p> <p>1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable,</p>

Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

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

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

B. Organización y gestión de la actividad física.

B1 Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.

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

B3 Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

B5 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

B6 Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

C1 Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

C2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. **5% A1 B2 B3 B5**

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. **5% B2 B3 B5**

1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. **5% B6**

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. **5% A1 A2 A3 B5 B6 D2 E5**

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. **5% B5 B6**

Competencia específica 2. 17%

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. **5% B1 B4 C1 C5 C6 D1 D2**

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. **6% C1 C4 C5**

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. **6% C1 C2 C3 C4 C5 C7**

Competencia específica 3. 18%

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

C4 Sistemas de entrenamiento.

C5 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

C6 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.

C7 Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

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

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

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

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

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

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

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

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

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

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

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

F1 Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

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

F3 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).

F4 Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab.

F5 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.

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. **6% A3 D1 D2 D3**

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. **6% B4 C5 D2 D4**

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. **6% D1 D2 D3**

Competencia específica 4. 21%

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. **7% A2 E1 E2 E3**

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. **7% A3 E4 E5**

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. **7% C2 E2 E3 E4**

Competencia específica 5. 14%

<p>F6 Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura.</p> <p>F7 Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.</p> <p>F8 Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p> <p>F9 Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>F10 Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>	<p>5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. 7% F1 F3 F4 F5 F6 F8 F10</p> <p>5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. 7% B7 F1 F2 F3 F4 F7 F9</p>
---	---

3º ESO – Secuenciación y temporalización de saberes básicos y UDD				
TRIMESTRE	UD	SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	C.E.
1º	1. Calentamos – Hábitos saludables III	A1, A2, A3, B3, B5, B6, C6, C7, D1, F1, F2, F10, E5	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3	1 y 2
	2. Nos ponemos en forma. Condición Física III	A1, B4, C3, C4, C5, D1, F3	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3	1 y 2
2º	3. Deportes alternativos de cooperación-oposición: ultimate	B4, C1, C2, C5, C6, D4, E2, E3	2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.3	2, 3 y 4
	4. Deporte de oposición: Baloncesto II	A2, A3, B1, B2, C1, C2, D2, D3, D4, E1, E4	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2	1, 2, 3 y 4
	5. Deporte de oposición: Palas II/padel	A2, A3, B1, B2, C1, C2, D2, D3, D4, E1, E4	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2	1, 2, 3 y 4
	6. Deporte cooperación-oposición: Balonmano II	A2, A3, B1, B2, C1, C2, D2, D3, D4, E1, E4	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2	1, 2, 3 y 4
3º	7. Deporte alternativo oposición: indiacas	A2, A3, B1, B2, C1, C2, D2, D3, D4, E1, E4	1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2	1, 2, 3 y 4
	8. Mi cuerpo Expresa III: coreografía musical I	B4, C1, C2, C5, C6, D4, E2, E3	1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.3	1, 2, 3 y 4
	9. Medio Natural: Orientación II, escalada	C1, C6, F4, F5, F6, F7, F8, F9, F10	1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 4.1, 5.1 y 5.2	1, 2, 3, 4 y 5

4º ESO	
SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>A1-Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <p>A2-Salud social: suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.</p> <p>A3-Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>B1 Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.</p> <p>B2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</p> <p>B3 Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</p> <p>B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>B5 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>B6 Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p>	<p>Competencia específica 1. 30%</p> <p>1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. 5% A1 B5</p> <p>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. 5% A1 B2 B3 B5</p> <p>1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 5% B2 B3 B5</p> <p>1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. 5% B6</p> <p>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. 5% A1 A2 A3 B5 B6 D2 E5</p> <p>1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. 5% B5 B6</p> <p>Competencia específica 2. 17%</p> <p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 5% B1 B4 C1 C5 C6 D1 D2</p> <p>2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera</p>

C1 Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

C2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

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

C4 Sistemas de entrenamiento.

C5 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

C6 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.

C7 Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

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

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

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

D4 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.

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

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

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

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

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

automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. **6% C1 C4 C5**

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. **6% C1 C2 C3 C4 C5 C7**

Competencia específica 3. 18%

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. **6% A3 D1 D2 D3**

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. **6% B4 C5 D2 D4**

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. **6% D1 D2 D3**

Competencia específica 4. 21%

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. **7% A2 E1 E2 E3**

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

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

F1 Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

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

F3 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).

F4 Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab.

F5 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.

F6 Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura.

F7 Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.

F8 Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

F9 Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

F10 Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito fíicodeportivo. **7% A3 E4 E5**

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. **7% C2 E2 E3 E4**

Competencia específica 5. 14%

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. **7% F1 F3 F4 F5 F6 F8 F10**

5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. **7% B7 F1 F2 F3 F4 F7 F9**

4º ESO – Secuenciación y temporalización de saberes básicos y UDD				
TRIMESTRE	UD	SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	C.E.
1º	1. Calentamos – Hábitos saludables IV	A1, A2, A3, B3, B5, B6, C6, C7, D1, F1, F2, F10, E5	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3	1 y 2
	2. Nos ponemos en forma. Condición Física IV	A1, B4, C3, C4, C5, D1, F3	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3	1 y 2
2º	3. Deportes alternativos de cooperación: combas	B4, C1, C2, C5, C6, D4, E2, E3	2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.3	2, 3 y 4
	4. Deporte de cooperación-oposición: fútbol II	A2, A3, B1, B2, C1, C2, D2, D3, D4, E1, E4	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2	1, 2, 3 y 4
	5. Deporte de oposición: Badminton II	A2, A3, B1, B2, C1, C2, D2, D3, D4, E1, E4	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2	1, 2, 3 y 4
	6. Deporte cooperación-oposición: Voleibol II	A2, A3, B1, B2, C1, C2, D2, D3, D4, E1, E4	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2	1, 2, 3 y 4
3º	7. Deporte alternativo oposición: ringo	A2, A3, B1, B2, C1, C2, D2, D3, D4, E1, E4	1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2	1, 2, 3 y 4
	8. Mi cuerpo Expresa IV: coreografía musical (creación)	B4, C1, C2, C5, C6, D4, E2, E3	1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.3	1, 2, 3 y 4
	9. Medio Natural: Orientación III, organización	C1, C6, F4, F5, F6, F7, F8, F9, F10	1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 4.1, 5.1 y 5.2	1, 2, 3, 4 y 5

1º de BACHILLERATO	
SABERES BÁSICOS	COMPETENCIA ESPECÍFICA, DESCRIPTORES RELACIONADOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del AÑO XLI Núm. 134 14 de julio de 2022 24855 programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.</p> <p>– Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.</p> <p>– Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>– Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte,</p>	<p>Competencia específica 1. 30%</p> <p>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 de la materia de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa y los estilos de vida saludables que incluyen la alimentación para la salud, el no consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, la actividad física y la reducción del sedentarismo, el descanso, el uso apropiado de las nuevas tecnologías, además del empleo y aplicación de los recursos anteriores, de forma conveniente y apropiada, buscando el equilibrio y el bienestar personal. Además, pueden abordarse desde 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 materia, 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.</p> <p>Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.</p> <p>CRITERIOS:</p> <p>1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica, de manera autónoma, un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos. 6% A1 B5</p> <p>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. 6% A1 B2 B3 B5</p> <p>1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. 6% B2 B3 B5</p>

<p>los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. – Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas. – Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física. – 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. – Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta 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 y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín). – Protocolos ante alertas escolares. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 	<p>1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. 6% B6</p> <p>1.5 Emplear, de manera autónoma, aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. 6% A1 A2 A3 B5 B6 D2 E5</p> <p>Competencia específica 2. 17%</p> <p>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. AÑO XLI Núm. 134 14 de julio de 2022 24852 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.</p> <p>Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.</p> <p>CRITERIOS:</p> <p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. 5% B1 B4 C1 C5 C6 D1 D2</p> <p>2.2 Solucionar, de forma autónoma, situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando, de manera automática, procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. 6% C1 C4 C5</p>
--	---

<p>– Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas.</p> <p>– Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.</p> <p>– 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.</p> <p>– Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p> <p>– Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.</p> <p>– Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>– Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.</p> <p>– Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.</p> <p>– Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte, vinculadas tanto con aspectos económicos (sostenibilidad financiera, contratos, ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con AÑO XLI Núm. 134 14 de julio de 2022 24856 aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares).</p> <p>– Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.</p>	<p>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. 6% C1 C2 C3 C4 C5 C7</p> <p>Competencia específica 3. 18%</p> <p>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.</p> <p>Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.</p> <p>CRITERIOS:</p> <p>3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. 6% A3 D1 D2 D3</p> <p>3.2 Cooperar o colaborar, mostrando iniciativa, durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. 6% B4 C5 D2 D4</p> <p>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, además de 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. 6% D1 D2 D3</p> <p>Competencia específica 4. 21%</p>
---	---

– Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas).

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

– Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.

– Técnicas específicas de expresión corporal.

– Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico- expresiva.

– Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.

– Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico- deportivos. Presencia en medios de comunicación.

– Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte.

Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

– Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.

– Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.

– Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike.

– Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).

– Diseño y creación de propuestas educativas, a través de los recursos físico-deportivos en el medio natural adquiridos en los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que nos rodea.

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 AÑO XLI Núm. 134 14 de julio de 2022 24853 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.

CRITERIOS:

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. **11% A2 E1 E2 E3**

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. **10% A3 E4 E5**

Competencia específica 5. 14%

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,

<ul style="list-style-type: none"> – Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas. – 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. – Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc. – Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano. 	<p>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.</p> <p>Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.</p> <p>CRITERIOS:</p> <p>5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. 7% F1 F3 F4 F5 F6 F8 F10</p> <p>5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes. 7% B7 F1 F2 F3 F4 F7 F9</p>
---	--

1º de BACHILLERATO – Secuenciación y temporalización de saberes básicos y UDD				
TRIMESTRE	UD	SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	C.E.
	1. Calentamos – Hábitos saludables IV	A1, A2, A3, B3, B5, B6, C6, C7, D1, F1, F2, F10, E5	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3	1 y 2

1º	2. Nos ponemos en forma. Condición Física IV	A1, B4, C3, C4, C5, D1, F3	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3	1 y 2
2º	3. Deportes alternativos de cooperación: RUGBY-TAG	B4, C1, C2, C5, C6, D4, E2, E3	2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.3	2, 3 y 4
	4. Deporte de cooperación-oposición: VOLEIBOL III	A2, A3, B1, B2, C1, C2, D2, D3, D4, E1, E4	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2	1, 2, 3 y 4
	5. Deporte de oposición: BADMINTON III	A2, A3, B1, B2, C1, C2, D2, D3, D4, E1, E4	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2	1, 2, 3 y 4
	6. Deporte cooperación-oposición: BALONMANO III	A2, A3, B1, B2, C1, C2, D2, D3, D4, E1, E4	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2	1, 2, 3 y 4
3º	7. Deporte alternativo oposición: ULTIMATE	A2, A3, B1, B2, C1, C2, D2, D3, D4, E1, E4	1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2	1, 2, 3 y 4
	8. Mi cuerpo Expresa IV: coreografía musical (creación)	B4, C1, C2, C5, C6, D4, E2, E3	1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.3	1, 2, 3 y 4
	9. Medio Natural: Orientación IV, organización	C1, C6, F4, F5, F6, F7, F8, F9, F10	1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 4.1, 5.1 y 5.2	1, 2, 3, 4 y 5

2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

Los pesos están en relación a todo el curso, no por trimestre. Debería aparecer el peso del criterios/competencia trimestral y anual

1º ESO		1º TRIMESTRE			2º TRIMESTRE			3º TRIMESTRE			PESO 3º TRIMESTR E	PESO CE	
CRITERIO DE EVALUACIÓN (CE)		UD1	UD 2	UD 3	PESO 1º TRIMESTR E	UD 4	UD 5	UD 6	PESO 2º TRIMESTR E	UD 7			UD 8
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.		PP PT		5								
	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.	PP			5								
	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.	PP			5								
	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.		PP		5								
	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.	PT	PT		5								
	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.		T		5								
COMPETENCIA	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.			PP		PP			5				

30

	<p>2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</p> <p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>					PP			6					17
COMPETENCIA ESPECÍFICA 3	<p>3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p> <p>3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>					PP	PP		6					18
						PP	PP	PP	6					
							PP	PP	6					

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.								PP		7	21
	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.								PT		7	
	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.								MAE		7	
COMPETENCIA	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.									PP y/o PT	7	14
	5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.									PP y/o PT	7	
				30				35			35	100

2º ESO		1º TRIMESTRE			2º TRIMESTRE			3º TRIMESTRE			PESO 3º TRIMESTR E	PESO CE	
CRITERIO DE EVALUACIÓN (CE)		UD1	UD 2	UD 3	PESO 1º TRIMESTR E	UD 4	UD 5	UD 6	PESO 2º TRIMESTR E	UD 7			UD 8
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.	PP	PP		5								
	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.	PP	PP		5								
	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.	PP	PP		5								
	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.	PT	PT		5								
	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.	PT	PT		5								
	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.	T	T		5								
COMPETENCIA 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.			PP		PP			5				
													30

	<p>2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</p> <p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>			PP		PP			6					17
COMPETENCIA ESPECÍFICA 3	<p>3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p> <p>3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>				PP	PP	PP	6						18
					PP	PP	PP	6		PP				
					PP	PP	PP	6						
					PP y/o PT	PP y/o PT	PP y/o PT	6						

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.								PP		7	21
	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.								PT		7	
	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.								MAE		7	
COMPETENCIA	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.									PP y/o PT	7	14
	5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.									PP y/o PT	7	
				30				35			35	100

	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.	T	T		5								
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.			PP					5				17
	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.					PP			6				
	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.						PP		6				
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.					PP	PP	PP	6				18
	3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando					PP	PP	PP	6				

	<p>con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p>3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>					PP	PP	PP	6				
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">COMPETENCIA ESPECÍFICA 4</p>	<p>4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p> <p>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 fíicodeportivo.</p> <p>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</p>									PP y/o PT		7	21
										PP y/o PT		7	
										MAE		7	

	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.										PP y/o PT	7	14
	5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.										PP y/o PT	7	
				30				35				35	100

	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.	T	T		5								
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.			PP				5					17
	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.			PP		PP		6					
	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.							6	PP				
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.					PP PT	PP PT	PP PT	6				18
	3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando					PP PT	PP PT	PP PT	6				

	<p>con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p>3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>					PP PT	PP PT	PP PT	6					
COMPETENCIA ESPECÍFICA 4	<p>4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p>										PP y/o PT	7		
	<p>4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito fíicodeportivo.</p>										PP y/o PT	7		
	<p>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</p>										MAE	7		21

1º DE BACHILLERATO		1º TRIMESTRE			2º TRIMESTRE			3º TRIMESTRE			PESO 3º TRIMESTRE	PES O CE	
CRITERIO DE EVALUACIÓN (CE)		UD1	UD 2	UD 3	PESO 1º TRIMESTRE	UD 4	UD 5	UD 6	PESO 2º TRIMESTRE	UD 7			UD 8
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	PP y PT	PP y PT		6								
	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.	PP	PP		6								
	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.	PP	PP		6								
	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	PT	PT		6								
											30		

	<p>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, además de 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.</p>					<p>PP PT</p>	<p>PP PT</p>	<p>PP PT</p>	<p>6</p>					
<p>COMPETENCIA ESPECÍFICA 4</p>	<p>4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. 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</p>										<p>PP y/o PT MAE</p>		<p>11</p>	
											<p>PP y/o PT MAE</p>		<p>10</p>	<p>21</p>

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.										PP y/o PT	7	14
	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.											PP y/o PT	
				30				35				35	100

Cada criterio de evaluación, en los distintos cursos en los que se imparte la materia están ponderados y llevan asociados diversos instrumentos de evaluación para su calificación a lo largo de todo el curso. Por tanto, la calificación de la materia de Educación Física en todos los niveles se hará tomando como referente los criterios de evaluación y competencias específicas.

Las competencias específicas para la materia de Educación Física en ESO serán graduados en 5 niveles de logro para su calificación, que son:

1.- NO INICIADO (NI) 2.-En proceso (EP) 3.-Conseguido (C) 4.-Relevante (R) 5.-Excelente (E)

La calificación de un alumno o alumna en cada trimestre tendrá un carácter informativo y formativo que les permitirá, al igual que a sus familias o representantes legales, conocer el grado de adquisición de las competencias específicas y actuar en consecuencia. Por este motivo, en cualquier momento del proceso de enseñanza-aprendizaje, podrá realizarse la conversión de dichas calificaciones de la escala de IN a SB en la ESO y de 0 a 10 en Bachillerato, que es la que gradúa la calificación de la materia a escala de nivel de logro y viceversa.

ESO	BACHILLERATO
• Insuficiente	menor a 5
• Suficiente	entre 5 y menor a 6
• Bien	entre 6 y menor a 7
• Notable	entre 7 y menor a 9
• Sobresaliente	9 y mayor de 9

La calificación de la materia será calculada a partir del grado de logro obtenido en las seis competencias específicas, teniendo en cuenta los pesos establecidos. La media será ponderada en cualquier caso.

Los criterios de evaluación definidos para la materia en el curso serán evaluados en función de su vínculo con los saberes de sus UUDD correspondientes, según se reflejada en las tablas diseñadas para dichos cursos.

Se evalúan el criterio y el grado de adquisición de las CE. Los saberes son los conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia o ámbito y cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas.

Las calificaciones serán graduadas de 1 a 10, teniendo en cuenta, para la obtención de la calificación de cada evaluación, los pesos establecidos en dicha tabla.

Con los criterios de evaluación se realizarán con una media ponderada en aquellos casos que se evalúen en más de una ocasión a lo largo del curso.

La manera de establecer si un criterio no se ha superado, es decir, al menos un (C= Conseguido) será la mitad de su peso.

3. CRITERIOS DE RECUPERACIÓN CUANDO PROCEDA.

Atendiendo a la **Orden 186/2022 y 187/2022** por la que se regula la evaluación en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato respectivamente en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha, una vez analizados los resultados de cada evaluación, salvo la final, el equipo docente establecerá medidas de recuperación para aquellos alumnos y alumnas que lo precisen, en el marco de la evaluación continua, dirigidas a garantizar la adquisición del nivel competencial necesario para continuar con éxito el proceso educativo y finalizar el curso en las condiciones idóneas. Los resultados de dichas recuperaciones serán registrados en el sistema de gestión del que dispone la Consejería competente en materia de educación.

Los alumnos y alumnas promocionarán de curso cuando el equipo docente considere que las materias que, en cada caso, pudieran no haber superado, no les impidan seguir con éxito el curso siguiente, estimándose que tienen expectativas favorables de recuperación, por lo que dicha promoción será beneficiosa para su evolución académica. En todo caso, promocionarán quienes hayan superado las materias o ámbitos cursados o tengan evaluación negativa en dos materias, como máximo. A tal efecto, las materias con la misma denominación en diferentes cursos de la Educación Secundaria Obligatoria se considerarán como materias distintas e independientes.

Asimismo, cada departamento didáctico informará al alumnado y a sus respectivas familias, tutores o tutoras legales, en el caso de que fueran menores de edad, sobre las competencias específicas, los saberes básicos, los procedimientos, instrumentos y criterios tanto de evaluación como de calificación, además de sobre los procedimientos de recuperación y medidas de inclusión previstas.

En el marco de la evaluación continua, cuando el progreso de un alumno o alumna no sea el adecuado, se establecerán medidas de refuerzo educativo destinadas a corregir las dificultades que se vayan detectando. Además, tras cada evaluación, salvo la final, se establecerán medidas de recuperación para aquel alumnado que lo precise. Estas medidas estarán dirigidas a garantizar la adquisición del nivel competencial necesario para continuar con éxito el proceso educativo y finalizar el curso en las condiciones idóneas. De esta manera, cuando un alumno o alumna no alcance el nivel esperado de adquisición de las competencias específicas y, en consecuencia, obtenga una calificación negativa en la materia, se llevarán a cabo los mecanismos necesarios para la lograr la recuperación de los criterios de evaluación no superados.

Tras la evaluación final, se diseñarán los planes de refuerzo correspondientes para aquellos alumnos y alumnas que promocionen sin haber superado la materia, según el modelo que aparece en el anexo I. Dichos planes serán revisados periódicamente por sus profesores o profesoras de curso siguiente, asegurando su aplicación personalizada.

Para el alumnado que no promocione, se diseñará un plan específico personalizado, orientado no solo a la superación de las dificultades detectadas, sino también al avance en los aprendizajes ya adquiridos y a la profundización en los mismos. En Bachillerato no se realizará este plan.

PLAN DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES SUSPENSAS:

En caso de no superar con éxito alguna de las evaluaciones se pedirá:

- Trabajos y/o tareas: se abrirá un plazo para la presentación de trabajos y/o tareas pendientes;
- Examen/es: se fijaría una fecha para la realización de un examen de recuperación.

Se pedirá hacer solo aquellas pruebas relacionadas con los criterios que no haya superado; de esta

manera el alumno/a deberá realizar una o varias pruebas en función de lo que haya suspendido.
Hay que tener en cuenta que la evaluación es continua.

PLAN DE RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES:

Para aquellos alumnos que tengan la asignatura pendiente de cursos anteriores, el departamento elaborará un plan de refuerzo individualizado, donde aparecerá qué actividades y cuándo deberá entregarlas el alumno para ir superando las competencias no adquiridas. Los apuntes y las actividades se encontrarán en el Aula Virtual, así como en el propio centro para aquellos que lo necesiten en papel.

En el plan de refuerzo individual aparecerá el modo de recuperación que tiene dos fases:

- Actividades: los alumnos a través del aula virtual recibirán las instrucciones para realizar una serie de actividades (tareas) basadas en los saberes.
- Prueba escrita: el alumno debe realizar una prueba escrita durante el segundo trimestre con fecha por determinar de la que se les informará con tiempo.

La calificación final será valorada con una media ponderada de todos aquellos criterios de evaluación que se puedan valorar con estas pruebas.

La calificación será la que se obtenga de los criterios superados teniendo en cuenta los pesos establecidos

PLAN DE RECUPERACIÓN DE ALUMNOS REPETIDORES:

El profesor/a elaborará un plan específico personalizado para los alumnos que no promocionan buscando que estos alumnos superen las dificultades y avance.

Existe un modelo específico en el centro para elaborar en la materia.

4. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DEL ALUMNADO.

Los procedimientos de evaluación serán variados y descriptivos, para facilitar la recogida de información sobre el desarrollo conseguido por el alumnado en cada una de las competencias clave y de su progreso en la materia.

Al principio de cada unidad didáctica, el alumnado conocerá los saberes básicos y criterios de evaluación que se van a calificar, las pruebas específicas (orales o escritas), trabajos, pruebas prácticas o cualquier otra actividad evaluable que tengan que realizar, así como las fechas o plazos de entrega.

Con el propósito de garantizar la evaluación continua y formativa, se determina establecer una serie de momentos en los que se aplicarán diferentes **técnicas de evaluación**.

Las técnicas de evaluación son aquellas estrategias para recoger información sobre el objeto de evaluación. En esta programación se priorizan las de carácter formal o sistematizadas. A continuación, se describen y justifican las empleadas:

- **Observación sistemática:** recogiendo información en el tiempo y forma establecidos. Se focalizará en aprendizajes y comportamientos concretos.
- **Sondeo o interrogación:** mediante cuestionarios o entrevistas al alumnado (orales y escritas) con las que se obtiene información.

- **Análisis de las producciones del alumnado:** en base a pruebas prácticas, tareas, exposiciones, trabajos cooperativos o los exámenes trimestrales.

Para llevar a cabo la evaluación de los alumnos en la materia de Educación Física, se utilizarán los siguientes **instrumentos de evaluación:**

- ✓ **Prueba teórica (PT):** incluirá preguntas breves y de desarrollo de las unidades didácticas tratadas y sus contenidos de aprendizaje. Las preguntas pueden tener diferente puntuación.
- ✓ **Tareas (T):** como actividades de enseñanza-aprendizaje referente a la elaboración de trabajos e investigaciones individuales. Los alumnos realizarán estas tareas de manera individual o en pequeños grupos y cabrá la posibilidad de que tengan que realizar presentaciones o subirlas al aula virtual para ser evaluadas. Para valorarlas, tendremos en cuenta escalas ordinales, numéricas y descriptivas (rúbricas).
- ✓ **Pruebas prácticas (PP):** para valorarlas, tendremos en cuenta escalas ordinales, numéricas y descriptivas (rúbricas). También haremos uso de listas de control y registros anecdóticos para comprobar la existencia o no de un ítem a valorar.
- ✓ **Montajes artístico-expresivos (MAE):** composiciones con finalidad artística y expresiva realizadas en coordinación con otros compañeros, coreografías musicales, etc. Para valorarlas, tendremos en cuenta escalas ordinales, numéricas y descriptivas (rúbricas).

5. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

Las metodologías son aquellas intervenciones y actuaciones que realiza el profesor con la finalidad de educar. La metodología nos marca una parte muy importante dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje puesto que viene a ser toda intencionalidad del profesor para enseñar y educar.

El **Decreto 40/2015**, la define como “el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados”.

Los recursos metodológicos que disponemos para dar respuesta a la diversidad del alumnado en la materia de Educación Física responden a medidas generales que utilizaremos como departamento de EF y serán de lo más variado posible, alternando metodologías tradicionales con aquellas más innovadoras como las que se reflejan en las tablas siguientes. **Blázquez y cols. (2016)** consideran que ninguno de los métodos es suficiente en sí mismo, sino que resulta conveniente el conocimiento de las potencialidades que desarrolla cada uno, para que cada docente aplique, en su clase, el más apropiado según las competencias que considere más propicias promover.

Según el **Decreto 82/2022 para la ESO y 83/2022 para Bachillerato**, las Situaciones de Aprendizaje (SA) cobran especial importancia en este apartado, siendo una herramienta eficaz para integrar los elementos curriculares de cada materia e, incluso, de un conjunto de ellas, mediante tareas y actividades significativas y relevantes, para la resolución de problemas de manera creativa y cooperativa, reforzando la autoestima, la autonomía, la reflexión crítica y la responsabilidad. Para que la adquisición de las competencias sea efectiva, dichas situaciones deben estar bien contextualizadas y ser respetuosas con las experiencias del alumnado y sus diferentes formas de comprender la realidad. Asimismo, deben estar compuestas por tareas complejas, cuya resolución conlleve la construcción de nuevos aprendizajes. Con ellas se busca ofrecer al alumnado la oportunidad de conectar y aplicar lo aprendido en contextos cercanos a la vida real. Por ello, en cada situación de aprendizaje propuesta se recogerá, especialmente, información del alumnado relativa a la capacidad de establecer las relaciones y conexiones que existen entre los distintos conocimientos, además de las que

mantiene con los de otras materias y con la vida real, formando un todo coherente que permita la resolución de problemas.

Esta situación de aprendizaje puede englobar saberes de una única unidad didáctica o de todo un bloque.

• **PRINCIPIOS METODOLÓGICOS GENERALES**

Según Sicilia y Delgado (2002), los métodos de enseñanza o didácticos son “caminos que nos llevan a conseguir alcanzar el aprendizaje en los alumnos, es decir, alcanzar los objetivos de enseñanza”.

Los métodos de enseñanza que se llevarán a cabo a lo largo de la ESO están detallados en la siguiente tabla.

MÉTODOS	CARACTERÍSTICAS	UD
COMPRESIVO O INDUCTIVO.	En este método de enseñanza el alumno/a desempeña un papel activo en el proceso de aprendizaje, mientras que en la enseñanza el docente es un agente activo que potencia la emancipación del alumnado. Este método se utilizará en mayor medida, sobre todo en determinadas actividades donde se requiera un proceso de búsqueda y reflexión por parte del alumno (ej.: fundamentos tácticos).	Todas
TRADICIONAL O DEDUCTIVO	En este método de enseñanza el alumno/a desempeña un papel pasivo siendo un mero receptor en el proceso de aprendizaje, mientras que la enseñanza está dirigida por el docente. Este método se utilizará exclusivamente en aquellos aprendizajes más complejos de ejecución (Ej: fundamentos técnicos).	Todas

Métodos de enseñanza

• **ESTILOS DE ENSEÑANZA**

Según Del Valle (2011), el estilo de enseñanza es “el sello personal que un docente imprime o adopta en la utilización de un método concreto de enseñanza”. Mosston (1978) considera tres variables fundamentales dentro de cada estilo de enseñanza: toma de decisión preactiva o previa a la clase, toma de decisión ejecutiva o durante la clase y toma de decisión post-activa o evaluativa al final de la clase.

ESTILOS DE ENSEÑANZA	
TRADICIONALES	Caracterizados por el orden y autoridad de la figura del profesor sobre el grupo. Enseñanza no activa, reducida participación del alumno y desprecio de las diferencias individuales.
	Mando Directo Provoca una misma respuesta sobre un tema determinado, sin tener en cuenta las diferencias individuales. (Ej.: al aplicar los diferentes métodos de entrenamiento de las cualidades físicas básicas y los métodos de relajación y respiración).
	Mando directo modificado Tiene las mismas fases que el Mando Directo pero el ritmo de ejecución es menos estricto. (Ej.: al practicar los diferentes pasos de la coreografía de aeróbic y al realizar el salto de longitud y de altura).
	Asignación de Tareas Se forman grupos de alumnos y se establece un turno rotatorio sobre las actividades. (Ej.: en la práctica de los deportes con implemento, colectivos y en las actividades de orientación).
INDIVIDUALIZADORES	Se caracterizan por una enseñanza diversificada donde el alumno toma decisiones en cuanto a su ritmo de ejecución.
	Grupos de Nivel Divide al grupo de clase en dos o tres grupos homogéneos. (Ej.: al realizar actividades, partidos o torneos en los deportes con implemento y/o colectivos).
	Programa Individual Son programas adecuados a las características de cada alumno. (Ej.: en los test de las diferentes cualidades físicas básicas).
PARTICIPATIVO	Se caracterizan por una participación activa del alumnado en el que obtiene un papel fundamental en la clase, en cuanto a la toma de decisiones.

	Enseñanza recíproca	Enseñanza por parejas donde uno ejecuta y el otro observa y corrige errores y viceversa. (Ej.: al ejecutar las diferentes fases del salto de longitud y de altura).
COGNITIVOS		Se caracterizan por un aprendizaje activo por parte del alumno, en el que investiga, explora y descubre generando sus propios aprendizajes.
	Descubrimiento guiado	Se expone el tema donde el alumno experimenta para encontrar la solución guiado por el profesor. (Ej.: en las intervenciones ante las lesiones deportivas y en las actividades y/o juegos de los diferentes deportes).
	Resolución de problemas	El docente es un elemento de ayuda para el alumno que trata de buscar soluciones a los problemas planteados. (Ej.: en la ejecución de los diferentes pasos y movimientos del aeróbic y en las actividades de orientación).
CREATIVOS		Se caracterizan por el desempeño de un papel activo por parte del alumnado, fomentando su libertad, espontaneidad y originalidad motriz.
	Libre exploración	El alumno presenta un papel activo mientras que el profesor tiene un papel limitado. (Ej.: en la ejecución de nuevos movimientos para la realización de la coreografía de aerobic).

Estilos de enseñanza

• **TÉCNICAS DE ENSEÑANZA**

Según **Delgado Noguera (1991)** las técnicas de enseñanza “es la forma peculiar del profesor de interaccionar con los alumnos y la materia objeto de enseñanza-aprendizaje en cada uno de los momentos de este”. También afirma que “se manifiesta tanto en las decisiones preactivas (antes del inicio de la sesión), como en las decisiones interactivas (durante la ejecución) o como en las decisiones post-activas (al finalizar)”.

Siguiendo a **Sánchez Bañuelos (1986)** y a **Sáenz-López (1997)** encontramos dos técnicas de enseñanza que se desarrollarán durante este curso:

TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	
INSTRUCCIÓN DIRECTA	El profesor proporciona al alumno la solución de un problema planteado donde se explica cómo debe realizar el ejercicio. (Ej. fases del salto de longitud).
MEDIANTE LA BÚSQUEDA	El profesor plantea problemas a los alumnos fomentando la búsqueda, con mayor o menor ayuda sin aportar la solución. (Ej. situaciones de ataque con superioridad numérica).

Técnicas de enseñanza

• **ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA**

Delgado Noguera (1991) las define como “la forma de presentar la actividad”. Según **Bañuelos (1986)** las estrategias metodológicas son “la forma particular de abordar los diferentes ejercicios que componen la progresión de la enseñanza de una determinada habilidad motriz”. Este autor, establece que existen dos tipos de estrategias de enseñanza que se llevarán a cabo en la presente programación.

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA		
GLOBAL	Se caracteriza por presentar la actividad de forma completa, es decir, la totalidad de la tarea propuesta.	
	Pura	Ejecución en su totalidad de la tarea propuesta utilizada al principio de la progresión si la tarea es muy simple. (Ej. remate a portería con el pie).
	Polarizando la atención	Ejecución en su totalidad de la tarea propuesta pero el alumno/a se fija en algún aspecto de la ejecución. (Ej.: centrar la atención en la presa universal de bádminton).
	Modificando la situación real	Ejecución en su totalidad de la tarea propuesta, pero las condiciones de ejecución se modifican para facilitar o dificultar la situación. (Ej.: situaciones de ataque con superioridad numérica en fútbol sala).
	Se caracteriza por descomponer la tarea en partes y se enseñan por separado.	

ANALÍTICA	Secuencial	La tarea se descompone en partes y la ejecución comienza por la primera parte y así sucesivamente hasta realizar la síntesis final. (Ej.: control-pase, conducción, remate y partido de fútbol sala).
	Progresiva	La tarea se descompone en partes y la ejecución comienza con un solo elemento y una vez dominado se van añadiendo los demás. (Ej.: carrera, batida, vuelo y caída en el salto de longitud).

Estrategias de enseñanza

En la actualidad, los métodos de enseñanza, estilos y estrategias de enseñanza están orientados a alcanzar una mejora por competencias, más práctica y aplicable al día a día. Es por ello que, son nuevas metodologías las que se vienen utilizando y que no debemos dejar de lado, sobre todo si consideramos que nos encontramos ante una revolución en el apartado metodológico. Algunos enfoques que se están poco a poco implantando en la materia de EF son según **Blázquez (2016)** los siguientes:

- Aprendizaje Basado en Problemas (ABP).
- Aprendizaje por Proyectos (ApP).
- Aprendizaje Cooperativo (AC).
- Aprendizaje Servicio (ApS).
- El método de casos (MC).
- Contrato didáctico (CD).
- Flipped Classroom (FC) o Clase Invertida (CI).

ORGANIZACIÓN DE LOS TIEMPOS, AGRUPAMIENTOS Y ESPACIOS

Dentro del aula pretendemos buscar un equilibrio entre los 3 tipos de agrupamiento: **gran grupo**, **pequeño grupo** e **individual**. Dichos agrupamientos serán prioritariamente **heterogéneos** y **mixtos** en cuanto a sexo. El **espacio** será mayor o menor en función de las situaciones de aprendizaje y objetivos de las actividades a desarrollar (pista completa, media pista, pequeños espacios delimitados, etc.). Además, se buscará la **interdependencia positiva** dentro del grupo (necesidad de la aportación de todos para alcanzar los objetivos) y la asunción de responsabilidades individuales. En función de la unidad didáctica trabajada los grupos pueden ser:

- De **larga duración** (grupos formados para un periodo de tiempo donde se trabajarán aspectos cooperativos en juegos, bailes, dramatizaciones, etc.).
- De **corta duración** (grupos formados diariamente en función de la actividad).

Los grupos podrán formarlos los propios alumnos o el profesor:

- **Alumnado:** servirá para que trabajen con compañeros más afines de manera que estén motivados hacia la actividad. El profesor estará atento a que no haya ningún alumno discriminado y que los grupos no estén hechos con criterios sexistas.
- **Profesor:** cuando se pretenda una organización rápida, grupos heterogéneos y agrupaciones intencionadas, favoreciendo el tiempo de compromiso motor.

También será importante el **Feedback** aportado por el docente a los alumnos. Entre ellos destacaremos tres tipos:

- ✓ **Feedback descriptivo:** en diferentes aclaraciones y guía de nuestras actividades.
- ✓ **Feedback evaluativo:** a lo largo de las sesiones, así como al finalizar las unidades didácticas y situaciones de aprendizaje, los escolares recibirán una evaluación cualitativa.
- ✓ **Feedback afectivo:** animando y motivando a los alumnos a lo largo del proceso de aprendizaje con refuerzos positivos.

Siguiendo la propuesta de **López y García (1999)**, la sesión tipo que aplicaremos en nuestra actividad como docentes estará dividida en tres fases: **calentamiento**, **parte principal** y **vuelta a la calma**.

Con la incorporación de **nuevos enfoques didácticos** es preciso reconsiderar la división tradicional de la sesión y proponer algunas alternativas, asumiendo una propuesta más actualizada que se centre en el alumnado y que tenga en cuenta quién realiza las actividades, así como las necesidades de apoyo que pueda precisar.

1. CALENTAMIENTO (8')	Para conseguir una activación fisiológica y psicológica. También aprovecharemos para relacionar lo que se va a desarrollar durante la sesión con el trabajo realizado en días anteriores y donde informaremos de los objetivos, tareas, organización y materiales a usar durante la clase.
2. PARTE PRINCIPAL (40')	Desarrollo de las tareas y actividades: para lograr los criterios de evaluación propuestos pensando en proporcionar a los alumnos la máxima posibilidad de participación y compromiso motor.
3. VUELTA A LA CALMA (7')	Con el objetivo de normalizar las funciones orgánicas y regresar al equilibrio homeostático general. Haremos una valoración grupal de lo acontecido, destacando los aspectos positivos y los de mejora.

Modelo de sesión

MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

La dotación de instalaciones y de material para el desarrollo de las clases de Educación Física cumple los requisitos mínimos de las instalaciones docentes y deportivas tal y como establece el **RD 132/2010, de 12 de febrero**, por el que se establecen los requisitos mínimos de los centros que impartan las enseñanzas del segundo ciclo de la educación infantil, la educación primaria y la educación secundaria. Las instalaciones de especial utilidad en nuestra materia son:

- **Instalaciones deportivas:** un pabellón cubierto, una pista polideportiva exterior, vestuarios y aseos.
- **Instalaciones comunes del centro:** aulas convencionales, aula de tecnología y digitalización, biblioteca, conserjería, secretaría y sala de profesores.

En cuanto al **material didáctico**, diferenciamos:

- **Material convencional:** conos, petos, pañuelos, redes, raquetas de bádminton, volantes, balones de diferentes modalidades deportivas, brújulas, mapas, espalderas, colchonetas, bancos suecos, aros, cuerdas, etc.
- **Material no convencional:** pelotas con arroz dentro y botellas rellenas de arena.
- **Dispositivos audiovisuales:** ordenadores y proyectores de aula, altavoces, televisiones, teléfonos móviles (uso educativo), portátiles, etc.
- **Material audiovisual:** vídeos, archivos descargables, cuestionarios online...
- **Material impreso:** fotocopias, apuntes teóricos, fichas, tablas, tarjetas...

El profesor proporcionará a lo largo del curso en papel o bien a través de la página web preferiblemente, las fotocopias necesarias para que los alumnos puedan seguir de manera adecuada las distintas clases.

Por último, tenemos el **material de soporte al docente** en el que nos apoyaremos para las labores de gestión y organización de la asignatura:

- **Plataformas virtuales:** plataforma académica EducamosCLM y página web. cuaderno de aula, ordenador portátil personal (Hoja Excel de evaluación), plataforma Delphos para generar preinformes e informes de evaluación, etc.
- **Documentos de almacenamiento:** expedientes de los alumnos, cuaderno y listas de asistencia e incidencias, programaciones, actas de evaluación, etc.
- **Otros documentos de información:** informes médicos, informes psicopedagógicos, registro de acuerdos con las familias, etc.

6. MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA A ADOPTAR.

Según el **D. 85/2018**, las medidas de inclusión educativa consisten en el diseño de actuaciones de enseñanza-aprendizaje de forma que se favorezca la participación de todo el alumnado en el desarrollo de las mismas en igualdad de condiciones. La adopción de las actuaciones se realizará con carácter preventivo y comunitario desde el momento en que se identifiquen barreras para seguir el currículo.

Son medidas de inclusión educativa los planes, programas, actuaciones, estrategias, procedimientos y recursos dirigidos a favorecer el aprendizaje, el desarrollo, la participación y la valoración de todo el alumnado en el contexto del aula, del centro y de la comunidad educativa.

La adopción de unas u otras medidas de inclusión educativa no tiene un carácter excluyente entre sí, ya que el carácter continuo del conjunto de las medidas requiere de una visión amplia e integradora de las mismas, con el objetivo de ofrecer a cada alumno o alumna los ajustes que requiera. Las medidas de inclusión educativa consisten en el diseño de actuaciones de enseñanza- aprendizaje de forma que se favorezca la participación de todo el alumnado en el desarrollo de las mismas en igualdad de condiciones. La adopción de las actuaciones se realizará con carácter preventivo y comunitario desde el momento en que se identifiquen barreras para seguir el currículo, desarrollar todo el potencial de aprendizaje o participar de las actividades del grupo en el que está escolarizado el alumnado. Con carácter general, el conjunto de medidas de atención a la diversidad se desarrollará dentro del grupo de referencia del alumno o alumna, y en todo caso garantizando la participación efectiva en un contexto que posibilite el máximo desarrollo del alumnado al que van dirigidas.

Las medidas de inclusión serán desarrolladas por el equipo docente y los profesionales educativos que correspondan, con el asesoramiento y colaboración del departamento de orientación y la coordinación del equipo directivo. Encontramos tres niveles de actuación:

- **Medidas de inclusión educativa a nivel de centro.**
- **Medidas de inclusión educativa a nivel de aula.**
- **Medidas individualizadas de inclusión educativa.**
- **Medidas extraordinarias de inclusión educativa.**

1. Medidas de inclusión educativa a nivel de centro.

- Desarrollo de proyectos de innovación, formación e investigación promovidos en colaboración con la administración educativa: es intención del Claustro de profesores formarse en Actuaciones Educativas de Éxito y metodologías como Aprendizaje Servicio.
- La dinamización de los tiempos y espacios de recreo y de las actividades complementarias y extracurriculares para favorecer la participación e inclusión social de todo el alumnado: Este curso se ofertará talleres saludables: ajedrez, deportes, bailes...

2. Medidas de inclusión educativa a nivel de aula.

- Las estrategias empleadas por el profesorado para favorecer el aprendizaje a través de la interacción, en las que se incluyen entre otros, los talleres de aprendizaje, métodos de aprendizaje cooperativo, el trabajo por tareas o proyectos, los grupos interactivos o la tutoría entre iguales, entre otras: Este curso se pondrán en marcha en distintas materias grupos interactivos, métodos de aprendizaje cooperativo y trabajos por proyectos.

- Las actuaciones de seguimiento individualizado y ajustes metodológicos llevados a cabo con el alumnado derivadas de sus características individuales.
- Las acciones educativas dirigidas al alumnado considerado como deportista de alto rendimiento o alumnado que curse simultáneamente estudios superiores de música o danza que favorezcan la temporalización de la actividad formativa ajustándose a las exigencias impuestas por la participación simultánea en distintas disciplinas.

3. Medidas individualizadas en inclusión educativa.

La adopción de medidas individualizadas de inclusión no supone la modificación de elementos prescriptivos del currículo siendo responsabilidad del equipo docente y profesionales que intervienen con el alumnado, el seguimiento y reajuste de las actuaciones puestas en marcha.

Se podrán aplicar las siguientes medidas individualizadas de inclusión educativa:

- Las adaptaciones de acceso que supongan modificación o provisión de recursos especiales, materiales o tecnológicos de comunicación, comprensión y/o movilidad.
- Las adaptaciones de carácter metodológico en la organización, temporalización y presentación de los contenidos, en la metodología didáctica, así como en los procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación ajustados a las características y necesidades del alumnado de forma que garanticen el principio de accesibilidad universal.
- Las adaptaciones curriculares de profundización y ampliación o los programas de enriquecimiento curricular y/o extracurricular para el alumnado con altas capacidades.
- Los programas específicos de intervención desarrollados por parte de los distintos profesionales que trabajan con el alumnado en diferentes áreas o habilidades, con el objetivo de prevenir dificultades y favorecer el desarrollo de capacidades.
- La escolarización por debajo del curso que le corresponde por edad para alumnado que se incorpora de forma tardía al sistema educativo español y que así lo precise.
- Las actuaciones de seguimiento individualizado llevadas a cabo con el alumnado derivadas de sus características individuales y que en ocasiones puede requerir la coordinación de actuaciones con otras administraciones tales como sanidad, bienestar social o justicia.
- Cuantas otras propicien la calidad de la educación para todo el alumnado y el acceso, permanencia, promoción y titulación en el sistema educativo en igualdad de oportunidades y hayan sido aprobadas por la administración educativa.

4. Medidas extraordinarias de inclusión educativa.

Son medidas extraordinarias de inclusión educativa aquellas medidas que implican ajustes y cambios significativos en algunos de los aspectos curriculares y organizativos de las diferentes enseñanzas del sistema educativo. Requieren de una evaluación psicopedagógica previa, de un dictamen de escolarización y del conocimiento de las características y las implicaciones de las medidas por parte de las familias o tutores y tutoras legales del alumnado.

Se aplicarán las siguientes medidas extraordinarias de inclusión educativa, tras haber agotado previamente las medidas de inclusión anteriores: las adaptaciones curriculares significativas.

Las medidas extraordinarias de inclusión educativa requieren un seguimiento continuo por parte del equipo docente, coordinado por el tutor o tutora del grupo con el asesoramiento de la responsable en orientación educativa y el resto de profesionales educativos que trabajan con el alumnado y se reflejarán en el correspondiente Plan de Trabajo.

Algunas medidas a modo de ejemplo que se pueden llevar a cabo a lo largo de las UDD son las siguientes:

- Trabajar en función del nivel de partida de los alumnos y utilizar grupos de nivel en determinadas ocasiones.
- Proponer actividades alternativas para el desarrollo de un mismo contenido o tareas de diferente dificultad y progresión.
- Atender por separado a un alumno o alumnos que lo necesiten.
- Adaptar el ritmo de enseñanza-aprendizaje al nivel específico de cada alumno, la metodología a aplicar, etc.
- Adaptar los objetivos al nivel de los alumnos precisen de mayor atención y seleccionar y priorizar los contenidos a impartir.

Por ello, además de la normativa educativa en esta materia, para cualquier cuestión que surja, se debería tener en cuenta los preceptos pertinentes de la Ley 7/2014, de 13 de noviembre, de Garantía de los Derechos de las Personas con Discapacidad en Castilla-La Mancha.

El centro no tiene un elevado alumnado en situación desfavorable, al menos no se percibe en la materia de educación física. Cabe destacar que recibimos alumnado de una casa de acogida de estancia provisional (máximo 6 meses) que existe en la localidad.

Por último, el **D. 85/2018** señala que los centros educativos garantizarán el derecho a que el alumnado sea evaluado de forma equitativa, tomando para ello las medidas más adecuadas para que las condiciones de realización de las evaluaciones se adecuen a sus características y adaptando, cuando sea preciso, **los tiempos, materiales, instrumentos, técnicas y procedimientos de evaluación** incluyendo **medidas de accesibilidad y diseño universal**, sin que repercuta en las calificaciones obtenidas.

ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS. Curso 2024-2025	
Alumnos con Necesidades Educativas Especiales (ACNEE)	
TEA + TDA	
TEA	
Discapacidad psíquica ligera	
Discapacidad psíquica ligera + enfermedad rara	
Discapacidad intelectual leve + TDAH + síndrome de alcoholismo fetal	
Discapacidad motora	
Discapacidad motora + rasgos TEA	
Discapacidad visual	
TEL	
Total ACNEE	
Alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo ACNEAE	
Altas capacidades	
Dificultades específicas de aprendizaje	

Incorporación tardía al sistema educativo
Condiciones personales y/o historia escolar
Déficit de atención con/sin hiperactividad
TDAH + trastorno de la conducta

Alumnado con necesidades educativas.

7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS CURSO 2024/2025					
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA					
ACTIVIDAD	FECHA APROX	NIVEL/GRUPO	ESPACIO	RECURSOS UTILIZADOS	OBSERVACIONES
Ligas deportivas: recreos activos	Todo el curso	Todos	Pistas exteriores	Material EF	Recreos
Taller de baile. Ritmo y percusión	Todo el curso	Todos	Aula 3	Material EF y Música	Recreos
Taller de ajedrez	Todo el curso	Todos	Aula 3	Material EF	Recreos
Dieta saludable	Todo el curso	Todos	Pabellón	---	2 horas
Carrera San Silvestre	Diciembre	Todos	IESO y alrededores	---	Toda la mañana
Carrera de orientación	3º Trimestre	Todos	Parque próximo	Material EF	Toda la mañana
Conocer otros deportes (federación, asociación o club)	Todo el curso	Todos	Pabellón polideportivo y/o centro/gimnasio/ club privado.	---	Toda la mañana o recreos (según proyecto)
AF en el centro de mayores	Todo el curso	Todos	IESO o centro de mayores	Material EF	Toda la mañana
Día Europeo de AF en la calle	Abril	Todos	IESO y alrededores	Material EF	Toda la mañana
Zumba Masterclass	3º Trimestre	Todos	Pabellón polideportivo	Material EF	Toda la mañana
Ruta de senderismo o ciclismo	3º Trimestre	Todos	Senda ecológica de Toledo	---	Toda la mañana
Ruta turística por la ciudad	3º Trimestre	Todos	Olías del Rey	---	Toda la mañana
Tirolina y multiaventura	2º Trimestre	Todos	Senda ecológica de Toledo	---	Toda la mañana
Conocemos un rocódromo	3º Trimestre	Todos	Rocódromo	---	Toda la mañana
La vida en el HNP arapléjicos	2º Trimestre	Todos	IESO o HNP de Toledo	---	Toda la mañana
Día parálisis cerebral	1º Trimestre	Todos	IESO o sede de APACE	---	Recreo
Conocemos un gimnasio	1º Trimestre	2º y 3º ESO	Gimnasio / Sala de Fitness	---	Toda la mañana
Recreo solidario (juegos y juguetes)	2º Trimestre	Todos	IESO	---	Recreos
Convivencia deportiva intercentros	3º Trimestre	Todos	IESO, IES de Bargas y CEIPs de Olías	Material EF	Toda la mañana
Eventos deportivos / Investigación Facultad CC Deportes (Toledo)	1º Trimestre	Todos	Pabellón polideportivo y/o Universidad UCLM	---	Toda la mañana
Conectar Transición Primaria/ESO	3º Trimestre	Todos	Pabellón y pistas polideportivas	Material EF	Toda la mañana

Clase de defensa personal con instructor/a	2º trimestre	Todos	Pabellón	Material EF	Mañana/as
--	--------------	-------	----------	-------------	-----------

8. ACTUACIONES EDUCATIVAS DE ÉXITO, PROYECTOS Y/O BUENAS PRÁCTICAS.

EF: ConEFta transición

a. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.

La Resolución 17/08/2016 entiende **Comunidad de Aprendizaje** como el proyecto común a toda la Comunidad Educativa para transformar el centro y su entorno en un lugar dónde el proceso de enseñanza/aprendizaje no recaiga solo en manos del profesorado, sino que, a través de la participación de las familias, las asociaciones, el vecindario, y en general toda la sociedad se realice un esfuerzo común para convertir las dificultades en posibilidades.

Entre las **Actuaciones educativas de éxito** reconocidas por la comunidad educativa encontramos:

- Grupos Interactivos (G.I).
- Tertulias literarias dialógicas.
- Formación de familiares.
- Participación educativa de la comunidad.
- Formación dialógica del profesorado
- Modelo dialógico de prevención y resolución de conflictos.
- Programa ConEFta transición.

Por otro lado, nos gustaría destacar el **Aprendizaje Servicio** (ApS) es otro método de trabajo que intenta unir éxito educativo y compromiso social. Se trata de aprender a ser competentes siendo útiles a los demás, es decir se trata de aprender haciendo un servicio a la comunidad.

Igualmente, pertenecemos a la **Red de Centros Escolares Saludables**, gracias al Proyecto escolar Saludable, por lo que estamos trabajando en las diferentes líneas de actuación. Así como en el Sello Saludable que otorga el Ministerio de Educación Cultura y Deporte y/o cualquier otra actuación (Ej. Proyecto Stars) que fomenten hábitos activos y saludables en la comunidad educativa.

Destacar que participamos en un proyecto entre centros de toda España tanto de primaria como secundaria que consiste en una **Cadena de Retos Saludables**.

Por último, **ConEFta transición** es un programa que se basa en metodologías centradas en el aprendizaje del alumno como son el modelo de Educación Deportiva (MED) y el Aprendizaje-Servicio (ApS) aplicadas a la materia de Educación Física. El programa consiste en el desarrollo de una unidad didáctica desarrollada en Educación Física y coordinada entre los diferentes centros donde los alumnos de Educación Secundaria en nuestro caso (un grupo de 3º de ESO) han realizado labores de Aprendizaje-Servicio a través del desarrollo de los roles a los que han sido adscritos, mientras que los alumnos de 6º

curso de Educación Primaria han recibido el servicio, una transición positiva de Educación Primaria a Educación Secundaria.

b. JUSTIFICACIÓN.

Por lo tanto, a lo largo de este curso académico, el departamento de EF está comprometido y apuesta por esta iniciativa, por lo que se realizarán pequeñas actuaciones educativas de éxito en todos los cursos en los que se imparte Educación Física. Nos centraremos en dos fundamentalmente: Grupos Interactivos y Aprendizaje Servicio.

Es una apuesta que queremos integrar dentro de las actuaciones que desarrolla el programa de "Proyecto Escolar Saludable" y que pensamos que si unificamos en una misma línea podremos obtener un mayor éxito educativo y una materia mucho más participativa.

c. OBJETIVOS

OBJETIVOS DE LOS GRUPOS INTERACTIVOS (GI):

- Aprender a trabajar en equipo, a escuchar y a dialogar con el resto de participantes.
- Seleccionar la información relevante de las fichas planteadas.
- Descubrir diferentes formas para solventar un reto/situación. Favorecer el debate.
- Conseguir que todos los alumnos completen las actividades planteadas a partir del aprendizaje dialógico y la interacción entre todos los miembros.
- Introducir a la comunidad educativa en las actividades de centro: papel del voluntariado.

OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE SERVICIOS (ApS):

- Planificar aprendizajes para llevar a cabo un servicio solidario.
- Hacer al alumnado protagonista activo de sus aprendizajes.
- Ofrecer la oportunidad de desarrollar un pensamiento crítico y estratégico en un escenario real.
 - Ayudar al alumnado a desarrollarse como persona participando en proyectos con un interés personal y de la comunidad.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA CONEFTA:

- Promoción de programas desde la Educación Física que permitan el desarrollo de competencias socio-afectivas del alumnado.
- Desarrollar acciones que promuevan la integración social positiva del alumnado en riesgo de exclusión.
- Establecer un programa de transición positiva de Educación Primaria a la Educación Secundaria, mediante el aumento y desarrollo de relaciones sociales entre alumnos de distintos centros de 6º de Educación Primaria, además de con alumnos mayores de su centro de Educación Secundaria de referencia (centro que solicita el programa).
- Proporcionar materiales didácticos y herramientas metodológicas centradas en el desarrollo socio-afectivo del alumnado a docentes de Educación Física.
- Formar a alumnos de Educación Secundaria hacia una mayor vocación social y al desarrollo de sus competencias sociales y cívicas.

Aprovechar los proyectos ApS cómo una transformación del entorno social y abrir las puertas a una buena colaboración con las familias y la localidad.

d. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO. RELACIÓN CON CONTENIDOS/SABERES BÁSICOS DE NIVEL Y LOS CORRESPONDIENTES CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Las tres actuaciones se relacionan con todos los bloques de contenidos y saberes básicos, así como los criterios de evaluación asociados a estos elementos curriculares. Se utilizará un instrumento de evaluación (rúbrica, escala de valoración, etc.) para evaluar las distintas actuaciones de éxito.

e. METODOLOGIA, ORGANIZACIÓN DE GRUPOS, ESPACIOS Y TIEMPOS.

En lo que respecta a la metodología a emplear, estas actuaciones demandan abandonar el concepto tradicional de la educación (profesor activo Vs alumno pasivo) y apuesta por una metodología más actual, en la que los alumnos se convierten en participantes activos en una comunidad de aprendizaje que existe dentro de un contexto social, y asumen la responsabilidad de su propio aprendizaje.

Las actuaciones se realizarán inicialmente en el IESO, agrupando a los alumnos en grupos reducidos y siempre supervisados por profesores, voluntarios, etc. en función de la actuación concreta a desarrollar.

f. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

Respecto a los materiales y recursos didácticos empleados para la realización de las actuaciones educativas anteriormente expuestas, se hará uso fundamentalmente del material con el que cuenta el departamento pero también de las aportaciones de las familias, por ejemplo, en algunos retos de la cadena saludable o de los recursos aportados por parte del colegio situado al lado de nuestro en la actividad ConEFta Transición.

g. TEMPORALIZACIÓN.

El calendario quedaría sin establecer, abierto para permitir al departamento que la integre dentro de la UDD que corresponde y dejar un margen de coordinación con los miembros de otros departamentos. En cursos sucesivos pretendemos que el calendario quede fijado al inicio de curso.

h. EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD.

Es necesario evaluar las actuaciones realizadas para poder conocer si se ha producido un mayor o menor aprendizaje en los alumnos que han realizado esta experiencia. Utilizaremos la siguiente tabla.

GRADO DE CONSECUCCIÓN POR EL CURSO:			
Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
EVALUACIÓN (ítems a valorar) <ul style="list-style-type: none"> - Se han realizado GI/ApS con las materias de..... - Se han implicado los tutores y especialistas de una manera adecuada. - Se ha implicado la comunidad educativa (familias, asociaciones) de una manera adecuada. - La temporalización de las sesiones ha sido correcta. - Se han realizado sesiones de intercambio de materiales entre niveles. 			

- Los recursos humanos implicados tenían una información / formación adecuada.

9. EVALUACIÓN DE LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE Y DE LA PROPIA PRÁCTICA DOCENTE.

La **Orden 186/2022**, en su artículo 10.1, indica que el profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente, con la finalidad de mejorarlos y adecuarlos a las características propias del curso.

Por este motivo, el departamento establecerá mecanismos para la evaluación de los procesos de enseñanza llevados a cabo en cada unidad didáctica, con el objetivo de mejorarlos de manera continua. Serán los propios alumnos y alumnas quienes darán respuesta a estas cuestiones, pues han sido los principales protagonistas del proceso.

A lo largo del curso es importante someter la labor docente a evaluación continua, así podremos detectar los posibles problemas y darles solución de manera rápida. Por este motivo es conveniente contestar periódicamente a las siguientes cuestiones: ¿se están logrando los objetivos propuestos?, ¿qué objetivos no se han logrado y cuál es el motivo?, ¿qué métodos están ofreciendo buenos resultados?...

Una vez que hemos respondido a estas preguntas, deberemos cambiar aquellos métodos que no están respondiendo a nuestras expectativas y favorecer aquellos otros con los que estamos obteniendo un mayor rendimiento.

Se informará de la forma más clara posible del proceso de evaluación, de los criterios de evaluación, de los instrumentos utilizados para cada criterio, así como del porcentaje con el que cada criterio contribuye la consecución de las competencias específicas. Cuando la programación sea aprobada.

Se diseñarán estrategias de autoevaluación y coevaluación con determinados instrumentos, como por ejemplo las rúbricas.

El mejor momento para realizar esta evaluación será al final de curso pudiéndose hacer también pasada la primera mitad del curso (antes de la segunda evaluación)

EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE (encuesta a rellenar por el alumnado)

CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES DEL PROFESOR	1	2	3	4	5
Imparte sus clases con regularidad					
El profesor comienza y termina sus clases con puntualidad					
Estaba cuando has ido a hacerle una consulta fuera, en el horario y lugar de las tutorías					
NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y PREPARACIÓN DE LA MATERIA IMPARTIDA	1	2	3	4	5
Muestra un buen conocimiento de la materia que imparte					
Está al día en la materia que imparte					

Prepara las clases con anterioridad					
CAPACIDAD PEDAGÓGICA	1	2	3	4	5
Explica con claridad					
Consigue mantener la atención de los alumnos en clase					
Destaca los aspectos importantes					
Responde a las preguntas de los alumnos con claridad					
Relaciona los distintos aspectos y partes de la asignatura					
Relaciona la teoría con aplicaciones prácticas					
Establece conexiones entre los explicado y otros conceptos					
Su forma de impartir la clase ayuda a comprender la EF					
Su expresión oral y escrita son las adecuadas					
CAPACIDAD DE MOTIVACIÓN DE LOS ALUMNOS	1	2	3	4	5
Excluyendo las limitaciones no debidas a él, debe ser considerado como un buen profesor					

Evaluación de la práctica docente

EVALUACIÓN DE LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

PREGUNTAS	1	2	3	4	5
El número de sesiones ha sido excesivo					
El número de sesiones ha sido muy corto					
Conocimiento del profesor sobre los temas tratados					
Forma de dar la clase por el profesor					
Los contenidos se han adaptado a lo que esperabas					
Los contenidos te han defraudado					
Los contenidos han superado sus expectativas					
Lo que has aprendido te servirá en un futuro					

Las actividades desarrolladas han sido adecuadas					
La forma de evaluar ha sido correcta					

Evaluación de los procesos de enseñanza-aprendizaje

Aspectos a valorar:

- a) El análisis de los resultados obtenidos en cada una de las materias tras cada evaluación, realizando una breve reflexión sobre ellos y formulando las propuestas de mejora convenientes haciéndola constar en las correspondientes actas de departamento.
- b) La adecuación de los distintos elementos curriculares reflejados en la programación didáctica del departamento
- c) Las medidas organizativas de aula, el aprovechamiento y adecuación de los recursos y materiales curriculares, el ambiente escolar y las interacciones personales.
- d) La coordinación entre los docentes y profesionales que trabajen no solo en un mismo grupo, sino también en el mismo nivel.
- e) La utilización de métodos pedagógicos adecuados y la propuesta de actividades, tareas o situaciones de aprendizaje coherentes.
- f) La idoneidad de la distribución de espacios y tiempos.
- g) El uso adecuado de procedimientos, estrategias e instrumentos de evaluación variados.
- h) Las medidas de inclusión educativa adoptadas para dar respuesta al alumnado
- i) La utilización del Diseño Universal para el Aprendizaje tanto en los procesos de enseñanza y aprendizaje como en la evaluación.
- j) La comunicación y coordinación mantenida con las familias, además de su participación.

La evaluación de la práctica docente debe enfocarse al menos con relación a momentos del ejercicio:

- Programación.
- Desarrollo.
- Evaluación.

Se propone el siguiente ejemplo de ficha de autoevaluación de la práctica docente:

Encuesta a realizar por los miembros del departamento:

MATERIA:	CLASE:	
PROGRAMACIÓN		
INDICADORES DE LOGRO	Puntuación De 1 a 10	Observaciones
La selección y temporalización de los saberes y actividades ha sido ajustada.		
La programación ha facilitado la flexibilidad de las clases, para ajustarse a las necesidades e intereses de los alumnos lo más posible.		

Los criterios de evaluación y calificación han sido claros y conocidos de los alumnos, y han permitido hacer un seguimiento del progreso de los alumnos.		
La programación se ha realizado en coordinación con el resto del profesorado.		
DESARROLLO		
INDICADORES DE LOGRO	Puntuación De 1 a 10	Observaciones
Antes de iniciar una actividad, se ha hecho una introducción sobre el tema para motivar a los alumnos y saber sus conocimientos previos.		
Antes de iniciar una actividad, se ha expuesto y justificado el plan de trabajo (importancia, utilidad, etc.), y han sido informados sobre los criterios de evaluación.		
Los saberes y actividades se han relacionado con los intereses de los alumnos, y se han construido sobre sus conocimientos previos.		
Se ha ofrecido a los alumnos un mapa conceptual del tema, para que siempre estén orientados en el proceso de aprendizaje.		
Las actividades propuestas han sido variadas en su tipología y tipo de agrupamiento, y han favorecido la adquisición de las competencias clave.		
La distribución del tiempo en el aula es adecuada.		
Se han utilizado recursos variados (audiovisuales, informáticos, etc.).		
Se han facilitado estrategias para comprobar que los alumnos entienden y que, en su caso, sepan pedir aclaraciones.		
Se han facilitado a los alumnos estrategias de aprendizaje: lectura comprensiva, cómo buscar información, cómo redactar y organizar un trabajo, etc.		
Se ha favorecido la elaboración conjunta de normas de funcionamiento en el aula.		
Las actividades grupales han sido suficientes y significativas.		
El ambiente de la clase ha sido adecuado y productivo.		
Se ha proporcionado al alumno información sobre su progreso.		
Se han proporcionado actividades alternativas cuando el objetivo no se ha alcanzado en primera instancia.		
Ha habido coordinación con otros profesores.		
EVALUACIÓN		
INDICADORES DE LOGRO	Puntuación De 1 a 10	Observaciones
Se ha realizado una evaluación inicial para ajustar la programación a la situación real de aprendizaje.		
Se han utilizado de manera sistemática distintos procedimientos e instrumentos de evaluación, que han permitido evaluar contenidos, procedimientos y actitudes.		
Los alumnos han dispuesto de herramientas de autocorrección, autoevaluación y coevaluación.		
Se han proporcionado actividades y procedimientos para recuperar las competencias específicas no superadas, tanto a alumnos con alguna evaluación suspensa, o con la materia pendiente del curso anterior, o en la evaluación final ordinaria.		
Los criterios de calificación propuestos han sido ajustados y rigurosos.		
Los padres han sido adecuadamente informados sobre el proceso de evaluación: criterios de calificación y promoción, etc.		

Autoevaluación práctica docente

El resultado de la evaluación de este proceso aportará información relevante para plantear la revisión y modificación, si fuese necesario, de la programación didáctica.

10. ANEXOS.

ANEXO 1. NORMAS DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

- Sólo se podrá realizar clase con ropa deportiva y calzado adecuado. Además, es obligatorio traer una bolsa de aseo y una camiseta limpia para asearse una vez finalizada la sesión.
- Siempre que la clase se realice en el pabellón polideportivo se asistirá con bolígrafo y papel para anotar posibles apuntes.
- Recordar que el mal uso de los vestuarios, tirando el papel, agua, etc., o del pabellón y del material deportivo, conlleva negativos y posibles amonestaciones ante el jefe de estudios.
- Debido a la importancia de la parte práctica, todas las faltas de asistencia se tendrán que justificar.
- La acumulación de retrasos conlleva negativos en el apartado de actitud, donde tres retrasos equivalen a una falta injustificada. En caso de que se reincida, se pueden tomar medidas extraordinarias tales como la realización de trabajos y/o amonestaciones.
- Cuando se asista a clase, pero no se pueda realizar la práctica, se tendrá que justificar de la siguiente manera:

1. Una sesión: justificante paterno/materno.
2. Dos o más sesiones: parte de consulta médica.
3. Incapacidad superior a un trimestre: informe médico.

- Cuando se realice una prueba escrita o práctica de evaluación y un alumno/a falte sólo se repetirá la prueba en el caso de que la falta sea realmente justificada y por causa grave. En caso contrario la prueba no realizada tendrá la nota de 0 puntos.
- Aquellos alumnos/as que en los diferentes exámenes o trabajos COPIE intencionadamente de otro compañero/a si el profesor se da cuenta y lo sorprende en el momento, automáticamente se le pondrá la nota numérica 0 en dicho examen, por lo que en el apartado de la evaluación que hace referencia a la nota de exámenes la media con otros exámenes le bajará. El profesor puede tomar la decisión de suspender la evaluación ante ese hecho, el cual es una falta de respeto al profesor, los compañeros y la asignatura.
- Ante cualquier problema o circunstancia personal que afecte a la participación en las clases de Educación Física es conveniente dirigirse al profesor del área y ponerlo en su conocimiento.
- En las clases de Educación Física reinará el RESPETO a: Los materiales e instalaciones, los compañeros/as y el profesor. Así, los alumnos que el profesor designe como responsables del material en una sesión concreta serán los encargados de controlar al final de la sesión que todo el material es devuelto en perfectas condiciones.
- Se primará el aseo del alumnado. Así, se tendrá en cuenta en el apartado de higiene, otorgando positivos a los que asiduamente atienden a la higiene personal y con negativos y trabajos extras a los que ignoran estas normas (consultad criterios de calificación e indicadores)
- El incumplimiento reiterado de estas normas traerá consigo las consiguientes amonestaciones. La acumulación de tres amonestaciones en el área impedirá la participación en las actividades extraescolares organizadas por el Departamento para ese curso o grupo.
- En las actividades en las que los alumnos acompañados por el profesor/res abandonen el centro en horario escolar y durante la clase de Educación Física, trasladándose por la vía urbana (ejemplo desplazamientos al parque a realizar

actividades de la clase de EF) deberán respetar las Normas de Circulación establecidas por la D.G.T. (Ejemplo: desplazarse por las aceras, cruzar por los pasos de cebra, etc.).

ANEXO 2. FICHA MÉDICA EF.

1.- DATOS DEL ALUMNO/A

Nombre y Apellidos del alumno/a:		Curso:
Fecha de Nacimiento:	DNI:	
Nombre del padre:	Teléfonos de contacto:	
Nombre de la madre:	Teléfonos de contacto:	
Dirección:		

2.- HISTORIAL MÉDICO

	SI	NO	Explique cuál
1. Problemas de corazón.			
2. Alteraciones en la columna vertebral.			
3. Problemas respiratorios y/o asma. <i>*Detalle medicación.</i>			
4. Alergias en general.			
5. Alergia a algún tipo de medicamento.			
6. Problemas en los pies (planos, cavos, etc.)			
7. Problemas en oídos u ojos.			
8. Diabetes.			
9. Ataques epilépticos.			
10. Síncopes (lipotimias, desmayos, etc)			
11. Enfermedades crónicas			
Otras consideraciones y/o aclaraciones que consideres oportunas:			

(*) En el caso de que su hijo tenga alguna patología que le impida realizar actividad física, será necesario adjuntar el Informe Médico para poder hacer la adaptación necesaria.

3.- HISTORIAL DEPORTIVO

	SI	NO	Explique cuál y frecuencia
1. Practica algún tipo de actividad deportiva			
2. Ha practicado actividades deportivas anteriormente.			
3. Tiene interés en practicar algún deporte			
4. ¿Qué medio de transporte utiliza para venir al centro? (Coche / Bus / Bicicleta / Patín / A pie)			
5. Otras consideraciones y/o aclaraciones que consideres oportunas:			

Teniendo en cuenta la Ley de Protección de Datos, se les comunica que los datos aportados por ustedes serán custodiados para uso exclusivo del centro.

ANEXO 3. ESCRITO DE PRESENTACIÓN Y BIENVENIDA

Estimados/as padres y madres:

Nos dirigimos a ustedes como profesoras de **Educación Física (E.F.)** de sus hijos/as para saludarles y comentarles ciertas consideraciones a tener en cuenta para un correcto desarrollo y aprovechamiento de la materia durante este **curso escolar 2023/24**.

Informarles que hemos sido seleccionados como uno de los “Centros Saludables” de Castilla-La Mancha. Por lo que durante este curso trataremos de fomentar y mantener estilos de vida y deportivos activos, hábitos de alimentación saludable y buscaremos una mayor implicación de la comunidad educativa (padres, alumno y profesorado).

Con el fin de lograr un rendimiento y desarrollo óptimo de las clases de EF, **es obligatorio venir provistos de ROPA Y ZAPATILLAS DEPORTIVAS** (que tengan la suela gruesa y no lisa). Así como traer la **BOLSA DE ASEO y UNA CAMISETA LIMPIA** para asearse y cambiarse de camiseta una vez finalizada la sesión. El hecho de no venir con el equipo será evaluado de manera negativa, reflejándose en su evaluación.

Por otro lado, con la intención de aprovechar los recursos exteriores que el entorno nos ofrece (parques, campo de rugby, etc.), a lo largo del curso vamos a realizar **ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN LAS PROXIMIDADES DEL CENTRO**. Estas salidas serán ocasionales y tendrán lugar durante la hora de E.F. (en horario lectivo). **El centro tomará las medidas oportunas con el alumnado que cometa imprudencias en dichas salidas**. El alumnado que se encuentre lesionado o indispuerto permanecerá en el centro y será atendido por el profesorado de guardia.

Les invitamos igualmente a **rellenar la FICHA MÉDICA**. En caso de existan enfermedades o patologías que afecten a la normal actividad del alumno/a en las clases de E.F, es imprescindible aportar el **informe médico** pertinente. A su vez, en caso de lesión temporal o indisposición, el alumnado también traerá la equipación deportiva y se le realizarán las adaptaciones y actividades oportunas.

Por último, comentarles que para la realización de las clases el centro dispone de material suficiente por el momento, no obstante pueden traer su propio material siempre que quieran, como es el caso de las raquetas de badminton.

Sin más y agradeciéndoles por adelantado su colaboración, reciban un cordial saludo.

El Departamento de Educación Física.

D/Dña. _____ con DNI nº _____ y teléfono de contacto nº _____, en su calidad de (padre, madre, representante legal) del alumno/a _____ del curso _____, del *IESO nº1 de Olías del Rey* se da por enterado/a del comunicado del Departamento de Educación Física.

ANEXO 4. BAREMO TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

BAREMOS DE PUNTUACIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS

ABDOMINALES (30 SEG)

PUNTOS	CHICOS					CHICAS					PUNTOS
	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH	
10	32	33	34	35	35	30	31	32	33	33	10
9,5	28	30	32	33	34	27	28	30	31	32	9,5
9	27	28	30	31	33	26	27	28	29	31	9
8,5	26	27	28	29	31	25	26	27	28	29	8,5
8	25	26	27	28	29	24	25	26	27	28	8
7,5	25	25	26	27	28	23	24	25	26	27	7,5
7	24	24	25	26	27	22	23	24	25	26	7
6,5	23	24	24	25	26	21	22	23	24	25	6,5
6	22	23	24	25	25	20	21	22	23	24	6
5,5	21	22	23	24	25	19	20	21	23	23	5,5
5	20	21	22	23	24	18	19	20	22	23	5
4,5	19	20	21	22	23	17	18	19	21	22	4,5
4	18	19	20	21	22	16	17	18	20	21	4
3,5	17	18	19	20	21	15	16	17	19	20	3,5
3	16	17	18	19	20	14	15	16	18	19	3
2,5	15	16	17	18	19	13	14	15	17	18	2,5
2	14	15	16	17	18	12	13	14	16	17	2
1,5	13	14	15	16	17	11	12	13	15	16	1,5
1	12	13	14	15	16	10	11	12	14	15	1
0,5	11	12	13	14	15	10	11	12	13	14	0,5

RESISTENCIA (COURSE NAVETTE)

PUNTOS	CHICOS					CHICAS					PUNTOS
	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH	
10	10,5	11,5	13	13,5	14,5	9	9,5	10	10,5	11	10

9,5	10	11	12,5	13	14	8,5	9	9,5	10	10,5	9,5
9	9,5	10,5	12	12,5	13,5	8	8,5	9	9,5	10	9
8,5	9	10	11,5	12	13	7,5	8	8,5	9	9,5	8,5
8	8,5	9,5	11	11,5	12,5	7	7,5	8	8,5	9	8
7,5	8	9	10,5	11	12	6,5	7	7,5	8	8,5	7,5
7	7,5	8,5	10	10,5	11,5	6	6,5	7	7,5	8	7
6,5	7	8	9,5	10	11	5,5	6	6,5	7	7,5	6,5
6	6,5	7,5	9	9,5	10,5	5	5,5	6	6,5	7	6
5,5	6	7	8,5	9	10	4,5	5	5,5	6	6,5	5,5
5	5,5	6,5	8	8,5	9,5	4	4,5	5	5,5	6	5
4,5	5	6	7,5	8	9	3,5	4	4,5	5	5,5	4,5
4	4,5	5,5	7	7,5	8,5	3	3,5	4	4,5	5	4
3,5	4	5	6,5	7	8	2,5	3	3,5	4	4,5	3,5
3	3,5	4,5	6	6,5	7,5	2	2,5	3	3,5	4	3
2,5	3	4	5,5	6	7	2	2,5	3	3,5	4	2,5
2	2,5	3,5	5	5,5	6,5	1,5	2	2,5	3	3,5	2
1,5	2	3	4,5	5	6	1,5	2	2,5	3	3,5	1,5
1	1,5	2,5	4	4,5	5,5	1	1,5	2	2,5	3	1
0,5	1	2	3,5	4	5	1	1	1,5	2	2,5	0,5

FUERZA (BALÓN MEDICINAL 3 KGS/2KGS)

PUNTOS	CHICOS					CHICAS					PUNTOS
	1° ESO	2° ESO	3° ESO	4° ESO	1° BACH	1° ESO	2° ESO	3° ESO	4° ESO	1° BACH	
10	6,20	7,00	8,00	8,90	9,50	6,20	6,50	7,00	7,50	8,00	10
9,5	6,00	6,75	7,70	8,65	9,15	5,95	6,25	6,80	7,25	7,75	9,5
9	5,80	6,50	7,40	8,40	8,80	5,70	6,00	6,60	7,00	7,50	9
8,5	5,55	6,25	7,15	8,15	8,50	5,50	5,75	6,40	6,75	7,20	8,5
8	5,30	6,00	6,90	7,90	8,20	5,30	5,55	6,20	6,50	6,90	8
7,5	5,05	5,75	6,65	7,60	7,90	5,10	5,35	6,00	6,25	6,60	7,5
7	4,80	5,50	6,40	7,30	7,60	4,90	5,15	5,80	6,00	6,30	7
6,5	4,55	5,25	6,15	7,00	7,30	4,70	4,95	5,60	5,75	6,00	6,5
6	4,30	5,00	5,90	6,70	7,00	4,50	4,75	5,40	5,50	5,70	6
5,5	4,05	4,75	5,65	6,40	6,70	4,30	4,55	5,20	5,30	5,45	5,5
5	3,80	4,50	5,40	6,10	6,40	4,10	4,35	5,00	5,10	5,20	5
4,5	3,55	4,25	5,15	5,80	6,10	3,90	4,15	4,80	4,90	5,00	4,5

4	3,30	4,00	4,90	5,50	5,80	3,70	3,95	4,60	4,70	4,80	4
3,5	3,05	3,75	4,65	5,20	5,50	3,50	3,75	4,40	4,50	4,60	3,5
3	2,80	3,50	4,40	4,90	5,20	3,30	3,55	4,20	4,30	4,40	3
2,5	2,55	3,25	4,15	4,60	4,90	3,10	3,35	4,00	4,10	4,20	2,5
2	2,30	3,00	3,90	4,30	4,60	2,90	3,15	3,80	3,90	4,00	2
1,5	2,05	2,75	3,65	4,00	4,30	2,70	2,95	3,60	3,70	3,80	1,5
1	1,80	2,50	3,40	3,70	4,00	2,50	2,75	3,40	3,50	3,60	1
0,5	1,55	2,25	3,15	3,40	3,70	2,30	2,55	3,20	3,30	3,40	0,5

FLEXIBILIDAD (FLEXIÓN PROFUNDA)

PUNTOS	CHICOS					CHICAS					PUNTOS
	1° ESO	2° ESO	3° ESO	4° ESO	1° BACH	1° ESO	2° ESO	3° ESO	4° ESO	1° BACH	
10	51	49	47	49	48	48	49	50	51	51	10
9,5	49	47	43	46	46	46	47	48	49	49	9,5
9	46	44	41	45	44	44	45	46	47	47	9
8,5	44	43	40	44	42	42	43	43	44	44	8,5
8	42	41	38	41	40	39	41	41	42	42	8
7,5	39	38	36	38	37	37	39	39	40	40	7,5
7	37	36	35	36	34	35	37	37	39	38	7
6,5	34	33	33	32	32	33	35	35	37	36	6,5
6	32	30	31	31	30	31	33	33	34	35	6
5,5	30	28	30	29	28	29	30	30	32	31	5,5
5	27	27	28	26	25	26	28	28	30	29	5
4,5	23	26	26	24	23	25	26	26	28	26	4,5
4	22	24	25	23	22	23	24	24	26	25	4
3,5	20	22	22	21	20	21	22	22	23	22	3,5
3	18	20	20	20	19	19	20	20	21	21	3
2,5	16	18	19	18	17	17	18	18	18	19	2,5
2	14	16	17	17	15	15	16	16	17	17	2
1,5	12	13	16	15	12	14	14	14	15	15	1,5
1	10	12	14	11	11	12	12	12	13	13	1
0,5	10	9	12	10	10	10	10	10	12	12	0,5

SALTO HORIZONTAL

CHICOS

CHICAS

VELOCIDAD/AGILIDAD 4X10

PUNTOS	CHICOS					CHICAS					PUNTOS
	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH	
0,5	12,7	12,6	12,5	12,4	12,5	13,3	13,2	13,3	13,2	13,1	0,5
1	12,6	12,5	12,4	12,3	12,4	13,2	13,1	13,2	13,1	13	1
1,5	12,5	12,4	12,3	12,2	12,3	13,1	13	13,1	13	12,9	1,5
2	12,4	12,3	12,2	12,1	12,2	13	12,9	13	12,9	12,8	2
2,5	12,3	12,2	12,1	12	12,1	12,9	12,8	12,9	13,8	13,7	2,5
3	12,2	12,1	12	11,8	12	12,8	12,7	12,8	12,7	12,6	3
3,5	12,1	12	11,8	11,6	11,8	12,7	12,6	12,7	12,6	12,4	3,5
4	12	11,8	11,6	11,4	11,6	12,6	12,4	12,6	12,4	12	4
4,5	11,8	11,6	11,4	11,2	11,4	12,4	12,3	12,4	12	11,8	4,5
5	11,6	11,4	11,2	11	11,2	12,2	12,1	12	11,8	11,6	5
5,5	11,4	11,2	11	10,7	11	12	12	11,8	11,6	11,4	5,5
6	11,2	11	10,7	10,5	10,7	11,8	11,8	11,6	11,4	11,2	6
6,5	11	10,7	10,5	10,2	10,2	11,6	11,6	11,4	11,2	11	6,5
7	10,7	10,5	10,2	10	10	11,4	11,4	11,2	11	10,8	7
7,5	10,5	10,2	10	9,8	9,8	11,2	11,2	11	10,8	10,6	7,5
8	10,2	10	9,8	9,7	9,6	11	11	10,8	10,6	10,4	8
8,5	10	9,8	9,7	9,6	9,4	10,8	10,8	10,6	10,4	10,2	8,5
9	9,8	9,7	9,6	9,4	9,2	10,6	10	10,4	10,2	10	9
9,5	9,7	9,60	9,4	9,2	9	10,5	10,4	10,2	10,0	9,8	9,5
10	9,6	9,4	9,2	9	8,8	10,4	10,2	10,0	9,8	9,5	10

ANEXO 5. HOJA DE OBSERVACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

HOJA DE OBSERVACIÓN DE CLASE			
Fecha: / /		Alumno/a:	Curso:
Motivo por el cual no puede hacer la práctica:			
Unidad Didáctica:		Organización:	
Objetivo de la sesión:			
Lugar de práctica y materiales:			
Parte de la sesión	Explicación del profesor	Ejercicio	Croquis (dibujo)
CALENTAMIENTO			
PARTE PRINCIPAL			
VUELTA A LA CALMA			
Reflexión personal sobre la sesión (capacidades físicas que más han intervenido, aspectos técnicos o tácticos, nivel de rendimiento general del grupo, nivel de disfrute y/o utilidad de lo visto hoy en clase...)			

ANEXO 7. PROGRAMA DE REFUERZO DE LAS EVALUACIONES

PLAN DE REFUERZO RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES

_____ EVALUACIÓN

DEPARTAMENTO: **EDUCACIÓN FÍSICA**

MATERIA:

ALUMNO/A:

NIVEL/GRUPO:

CALIFICACIÓN DEL ALUMNO/A EN LA MATERIA EN LA EVALUACIÓN

PROFESOR/A
:

¿QUÉ NO HE SUPERADO? CRITERIOS <i>EVALUACIÓN</i>	¿QUÉ TENGO QUE RECUPERAR? SABERES BASICOS	¿QUÉ TENGO QUE HACER PARA RECUPERAR?