

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**I.E.S. MERCURIO (2023-2024)**

*“Con el alma puesta en la educación”.*



**CURSO: ESO/ 1º Bachillerato.**

**MATERIA / ÁMBITO / MÓDULO: Educación Física.**

## INDICE

<b>1-. INTRODUCCIÓN. ....</b>	<b>3</b>
<b>2-. COMPETENCIAS CLAVE.....</b>	<b>8</b>
<b>3-. OBJETIVOS DE ETAPA.....</b>	<b>17</b>
<b>4-. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE. ....</b>	<b>20</b>
<b>5-. SECUENCIACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS.....</b>	<b>45</b>
<b>6-. INCLUSIÓN EDUCATIVA.....</b>	<b>48</b>
<b>7-. METODOLOGÍA. (Principios metodológicos, tiempos, agrupamientos y espacios). .....</b>	<b>55</b>
<b>8-. EVALUACIÓN. (Procedimientos y sistemas de evaluación, criterios de calificación, instrumentos de evaluación, medidas de recuperación).....</b>	<b>64</b>
<b>9-. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS. ....</b>	<b>68</b>
<b>10-. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES. ....</b>	<b>70</b>
<b>11-. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE. ....</b>	<b>72</b>



## 1-. INTRODUCCIÓN.

La programación didáctica (PD) es una herramienta fundamental que recoge las directrices de nuestra intervención en el aula y sienta las bases de lo que queremos lograr con nuestro alumnado, respetando el marco normativo vigente. Por tanto, la PD tiene como principal función organizar eficazmente, de manera sistemática y razonable, el proceso de enseñanza-aprendizaje que va a tener lugar en la presente etapa educativa. Además, según señalan González y Lleixà (2010) la programación debe reunir los requisitos de: flexibilidad, contextualización, concreción, coherencia y viabilidad.

La importancia que tiene la materia de Educación Física en el sistema educativo y su influencia en la sociedad de nuestros días es patente; es a través del cuerpo y el movimiento como la persona se relaciona con el entorno. En relación con ello, la sociedad actual siente, cada vez más, la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación aquellos conocimientos que, relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejora en la calidad de vida.

Por otra parte, la escasa actividad corporal desplegada en el actual sistema de vida conduce a que cada vez se conceda mayor importancia a las actividades físicas como medio de equilibrio psicofísico y de mantenimiento y de ocupación del tiempo libre. Así, por ejemplo, el deporte, considerado como una parte específica de las conductas motrices, tiene el valor social de ser la forma más habitual de entender y realizar actividad física en nuestro contexto social y cultural. Por ello, a lo largo de la etapa se debe promover y facilitar que el alumno/a sea capaz de practicar un número variado de actividades corporales y deportivas.

De la misma forma, la materia debe contribuir también a la consolidación de hábitos, valores y actitudes que favorezcan la salud y un mejor nivel de calidad de vida. En este sentido, la participación en actividades físicas y deportivas disminuye las tensiones y favorece las relaciones de grupo.

Por lo tanto, es imprescindible planificar y programar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los saberes básicos propios de la materia de Educación Física de forma que contribuya a conseguir la preparación a la que he hecho referencia. En este sentido, la Programación Didáctica constituye el tercer nivel de Concreción Curricular y debe ser realizada en función de las características específicas de cada Centro y de su alumnado.

En síntesis, la presente programación adapta para los cursos de ESO y 1º Bachillerato los elementos prescriptivos del currículo que programa la LOMLOE, incluyendo competencias específicas, saberes básicos, criterios de evaluación, ... informando además sobre todos aquellos aspectos (metodología, inclusión educativa, evaluación, etc...) que pueden conducir el proceso de enseñanza-aprendizaje hacia los objetivos pretendidos.

Según el **Decreto 82/2022**, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha: *“La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad,*



*disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje”.*

Es necesario resaltar, que dicho documento es flexible, siendo susceptible de realizar modificaciones una vez puesta en práctica, y por tanto, siendo sometida a un proceso de evaluación, intentando ajustarla a las necesidades de los alumnos y alumnas.

### **1.1. Marco Legal:**

Para la elaboración del documento se ha seguido la siguiente normativa:

- LEY ORGANICA 2/2006 de 3 de mayo, de Educación, modificada por la LEY ORGANICA 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- LOMLOE: Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo.
- Ley 7/2010, de 20 de julio, de Educación de Castilla-La Mancha.
- Orden de 118/2022, de 14 de junio, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional en la Comunidad de Castilla-La Mancha.
- Orden de 186/2022, de 27 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.
- Orden de 187/2022, de 27 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación en Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.
- Decreto 85/2018, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.
- Resolución de 22/06/2022, de la Consejería de Educación Cultura y Deporte, por la que se dictan instrucciones para el curso 2022/2023 en la Comunidad autónoma de Castilla La Mancha.
- Decreto 82/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.
- Decreto 83/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y currículo de Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.

### **1.2. Características Generales del Centro y la Localidad:**

El I.E.S. Mercurio está situado en la localidad de Almadén (Ciudad Real), localidad que cuenta con una población de derecho de 5.794 habitantes según datos del padrón de 2019, siendo su densidad de población baja en relación con la extensión de su término municipal.



El municipio de Almadén, además, pierde población paulatinamente desde los años 80 debido a la crisis de la minería del mercurio, principal recurso económico de la comarca desde hace siglos.

La economía de la comarca, se basaba en la extracción de mercurio de su subsuelo (el más rico del mundo en este mineral), pero hoy día, y debido a la ya mencionada crisis del sector, la base de la economía ha pasado a ser la ganadería (ganado ovino y bovino), la agricultura, y la oferta de algunos servicios de los que no disponen las localidades de los alrededores, pues son de menor tamaño.

Existen en la actualidad diversos proyectos para el desarrollo y activación económica de la comarca, entre los que podemos mencionar la creación del "Parque del Minero" y la promoción del turismo rural.

El área de influencia del IES "Mercurio", con un número aproximado de alumnos de 217, viene determinada por su localización geográfica. Las localidades de donde provienen los alumnos/as son pequeños núcleos de población (pueblos y fincas) dispersos en un área muy extensa del Suroeste de la provincia de Ciudad Real; así podemos encontrar alumnado procedente de localidades como Alamillo, Almadenejos, Chillón, Fontanosas, Guadalmez, Saceruela, Valdemancos del Estera, el propio Almadén, de donde proceden la mayoría de los alumnos, además de las fincas y caseríos comprendidos en estos términos municipales.

En el IES "Mercurio" se imparten las siguientes enseñanzas durante el curso escolar 2023- 2024:

- Educación Secundaria Obligatoria (los cuatro cursos de ESO).
- Bachillerato.
- 1º FPB de Electricidad y Electrónica.
- 2º FPB de Electricidad y Electrónica.
- Ciclo Formativo de Grado Medio y Superior de Administración y Finanzas.
- Ciclo Formativo de Grado Medio y Superior de Instalaciones Eléctricas y Automáticas.
- Ciclo Formativo de Grado Medio y Superior de Sistemas Electrotécnicos y Automatizados.
- Ciclo Formativo de Grado Superior de Mecatrónica.

### **1.3. Composición del Departamento:**

El Departamento de Educación Física es unipersonal; el jefe de departamento y único profesor de esta materia es, José Javier Romero Rodríguez.

Este departamento establece los siguientes principios como guía de su labor en el presente curso:

- Higiene y Seguridad:** es necesario conseguir que los alumnos realicen actividad física correctamente, tanto adquiriendo unos hábitos mínimos de higiene (cambiarse de ropa una vez realizada la actividad para prevenir malos olores; evitar posibles resfriados y preservar del empeoramiento; importancia de vestir una indumentaria adecuada...) como llevando a cabo la práctica con total garantía



de seguridad para cada uno de ellos y para sus compañeros (realizando un calentamiento adecuado como preparación para esfuerzos más intensos; considerando los principios del entrenamiento, etc.).

- Responsabilidad:** se seguirá insistiendo en el respeto y cuidado del material y de las instalaciones, haciéndoles partícipes de su conservación y mejora.
- Extensión y Autonomía:** relacionado con la creación y el desarrollo de unos hábitos de práctica mínimos, así como la intención de despertar en el alumnado la necesidad de extender la práctica de actividades físicas o deportivas fuera del horario escolar de manera totalmente autónoma.
- Deportividad:** el alumnado debe abandonar la etapa siendo plenamente conscientes de la importancia de la práctica de actividad física y deporte como medio de desarrollo de valores personales tales como la solidaridad, la cooperación, la empatía, la tolerancia, la afectividad, etc.

Estos principios se orientan al trabajo en clase, pero también se establecen otros principios que afectan a los docentes y cuyo respeto permitirá un funcionamiento idóneo del departamento:

- Diálogo y Colaboración:** mediante la comunicación constante y el apoyo mutuo entre el grupo de docentes de EF, los retos y dificultades del área en general y de cada uno de los docentes en particular podrán afrontarse con mayores garantías de éxito.

Para complementar la labor docente y prestar una atención individualizada al alumnado e informar a las familias, se proporcionarán la ficha médica del alumno, la hoja de información a las familias y las normas a seguir para el correcto funcionamiento de las clases.

Las reuniones del departamento se realizarán, ordinariamente y como aconseja la legislación vigente.

#### **1.4. Horas y Grupos:**

Durante el presente curso, las clases de Educación Física se van a impartir a los siguientes cursos:

- Primero de ESO.
- Segundo de ESO.
- Tercero de ESO.
- Cuarto de ESO.
- Primero de Bachillerato BCI y primero de Bachillerato BHS.

Cada grupo dispone de dos sesiones de 55 minutos de clase cada uno a la semana.



HORAS TOTALES DEL DEPARTAMENTO		
NIVELES	Nº GRUPOS	HORAS
1º ESO ("A")	1	2
2º ESO ("A")	1	2
3º ESO ("A" y "B") /1º Diversificación	2	4
4º ESO ("A" y "B") /2º Diversificación	2	4
1º BACHILLERATO	1	2
<b>TOTALES</b>	<b>7</b>	<b>14</b>

### **1.5. Características del Alumnado:**

El alumnado que asiste al centro, presenta una gran diversidad en su procedencia, sus experiencias previas, sus motivaciones e intereses. En muchos casos, proceden de poblaciones pequeñas y de colegios con muy pocas unidades y su matriculación en el centro implica un gran cambio. Por ello, el Centro se esfuerza en promover la integración, la normalización y la identificación con una identidad común de la que todos los alumnos puedan sentirse parte durante su permanencia en el centro y el resto de sus vidas.

### **1.6. Instalaciones:**

Las instalaciones deportivas con las que cuenta el centro son:

- Gimnasio de 10x10 metros.
- Pista polideportiva cubierta de 30x15 metros.
- Material específico de la materia para el desarrollo de nuestra labor docente, adaptándonos a los contenidos.

### **1.7. Formación del Profesorado:**

La formación del profesorado de Educación Física del centro, es responsabilidad del Centro Regional de Formación del Profesorado de Castilla-La Mancha, cuyas funciones son las de presentar, coordinar y valorar las actividades formativas que realice el profesorado de Castilla-La Mancha a través de los diferentes cursos, seminarios y grupos de trabajo organizados en cada centro educativo.



## 2-. COMPETENCIAS CLAVE.

“Las competencias clave para el aprendizaje permanente se regulan según la Recomendación 2006/962/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de diciembre de 2006, y de acuerdo con las disposiciones de la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, dado su carácter básico.”

Las competencias clave enunciadas en el artículo 2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, se regulan en el decreto 40/2015 de la siguiente manera, y estas competencias serán nuestra referencia de trabajo, como se dispone en este Decreto. A continuación, las competencias claves que se fijan son:

- a) **Comunicación lingüística.**
- b) **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.**
- c) **Competencia digital.**
- d) **Aprender a aprender.**
- e) **Competencias sociales y cívicas.**
- f) **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.**
- g) **Conciencia y expresiones culturales.**

El Artículo 2 del **Decreto 82/2022** definen las competencias clave en: “desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales. Son la adaptación al sistema educativo español de las competencias clave establecidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea de 22 de mayo de 2018 relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente”. Así mismo, el **Decreto 83/2022**, las definen como: “desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar, con garantías de éxito, en su itinerario formativo, afrontando los principales retos y desafíos tanto globales como locales. Estas competencias adaptan al sistema educativo español las establecidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea, de 22 de mayo de 2018, relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente”.

En el Artículo 11 y 17 en el **Decreto 82/2022** y el **Decreto 83/2022** respectivamente, señalan las siguientes competencias clave:

- a) **Competencia en comunicación lingüística**
- b) **Competencia plurilingüe**
- c) **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería**
- d) **Competencia digital**
- e) **Competencia personal, social y de aprender a aprender**
- f) **Competencia ciudadana**
- g) **Competencia emprendedora**
- h) **Competencia en conciencia y expresión culturales**

### a). **Competencia en comunicación lingüística.**

La competencia en comunicación lingüística supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y





contextos y con diferentes propósitos comunicativos. Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa.

La competencia en comunicación lingüística constituye la base para el pensamiento propio y para la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber. Por ello, su desarrollo está vinculado a la reflexión explícita acerca del funcionamiento de la lengua en los géneros discursivos específicos de cada área de conocimiento, así como a los usos de la oralidad, la escritura o la signación para pensar y para aprender. Por último, hace posible apreciar la dimensión estética del lenguaje y disfrutar de la cultura literaria.

#### **Descriptorios operativos:**

CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.

CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

#### **b). Competencia plurilingüe .**

La competencia plurilingüe implica utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación. Esta competencia supone reconocer y respetar los perfiles lingüísticos individuales y aprovechar las experiencias propias para desarrollar estrategias que permitan mediar y hacer



transferencias entre lenguas, incluidas las clásicas, y, en su caso, mantener y adquirir destrezas en la lengua o lenguas familiares y en las lenguas oficiales. Integra, asimismo, dimensiones históricas e interculturales orientadas a conocer, valorar y respetar la diversidad lingüística y cultural de la sociedad con el objetivo de fomentar la convivencia democrática.

**Descriptorios operativos:**

CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.

CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.

CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.

**c). Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.**

La competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (competencia STEM por sus siglas en inglés) entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible.

La competencia matemática permite desarrollar y aplicar la perspectiva y el razonamiento matemáticos con el fin de resolver diversos problemas en diferentes contextos.

La competencia en ciencia conlleva la comprensión y explicación del entorno natural y social, utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluidas la observación y la experimentación, con el fin de plantear preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas para poder interpretar y transformar el mundo natural y el contexto social.

La competencia en tecnología e ingeniería comprende la aplicación de los conocimientos y metodologías propios de las ciencias para transformar nuestra sociedad de acuerdo con las necesidades o deseos de las personas en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.

**Descriptorios operativos:**

STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.



STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.

STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos.

STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

#### d). Competencia digital.

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

Incluye la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la educación mediática, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico.

#### Descriptorios operativos:

CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.

CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.

CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.



### e). Competencia personal, social y de aprender a aprender.

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

#### Descriptorios operativos:

CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.

CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.

CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.

CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.

CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

### f). Competencia ciudadana.

La competencia ciudadana contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial. Incluye la alfabetización cívica, la adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos, la reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030.

#### Descriptorios operativos:



CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.

CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.

CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.

CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

#### **g). Competencia emprendedora.**

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

#### **Descriptorios operativos:**

CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.

CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.

CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.



## h.) Competencia en conciencia y expresión culturales.

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

### Descriptorios operativos:

CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.

CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.

CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.

CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.

### 2.1. Aportación de nuestra materia al desarrollo de las competencias clave.

En este sentido las características de la Educación Física permiten que las distintas competencias clave sean desarrolladas según se expone a continuación:

- **Competencias sociales y cívicas**
- **Competencia personal, social y de aprender a aprender.**

Las actividades físico-deportivas en general, son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y fomentar el respeto, la tolerancia, la cooperación, la aceptación de normas, el trabajo en equipo, etc. La participación en deportes y juegos de distinto tipo, la realización de gran variedad de tareas en grupo y otras actividades en las que se interacciona con otros, generan la necesidad de adoptar actitudes que permitan al alumno desenvolverse en un entorno social, produciéndose de esta manera unos aprendizajes de gran valor, que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana de nuestros alumnos y alumnas.

Es importante señalar, cómo el hecho de incluir un bloque específico de actitudes, valores y normas implica el compromiso con el desarrollo de estos componentes tan



importantes en nuestro día a día y que conforman la base sobre la que se estructura la convivencia.

- **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.**
- **Emprendedora**

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de una considerable variedad de actividades desarrolladas en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en las clases de Educación Física, en las que el alumno tendrá que poner en juego todos sus recursos personales, de forma que, asumiendo responsabilidades, tomando decisiones, mostrándose perseverante en sus acciones y superando las dificultades, dé respuesta de forma creativa a los retos planteados. Por otro lado, la propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes procesos de toma de decisiones en función de los condicionantes presentes en la práctica y la aplicación de los recursos que en cada caso se consideren más adecuados.

- **Aprender a aprender.**
- **Competencia personal, social y de aprender a aprender**

A través de la Educación Física se inicia al alumnado en el aprendizaje motriz y se generan las condiciones adecuadas para que, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos, se alcancen progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje, de forma que los alumnos y alumnas lleguen a ser capaces de gestionar su propia práctica física, capacitándoles, además, para afrontar nuevos retos de aprendizaje.

- **Conciencia y expresiones culturales.**

Si bien es innegable el hecho de considerar las expresiones deportivas y lúdicas como manifestaciones de la motricidad que forman parte del patrimonio cultural de los pueblos, el contenido que más contribuye al desarrollo de esta competencia es el de la expresión corporal. La danza, la utilización del lenguaje corporal para expresar, las dramatizaciones, etc., son algunas de las manifestaciones artístico-expresivas que permiten a nuestros alumnos y alumnas conocer, experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

- **Competencia digital.**

La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas de utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación con el fin de buscar y procesar información, ampliando de esta manera su conocimiento sobre algún tema relacionado con la motricidad. Estos recursos también se utilizarán para elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), exponerlos a sus compañeros y compartir información en los entornos adecuados. Por otro lado, la existencia de gran cantidad de aplicaciones informáticas relacionadas con la práctica física posibilitará la utilización



de las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades para el desarrollo de la condición física, las actividades físico-deportivas en el medio natural, etc.

- **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.**

- **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería**

La realización del análisis de distintos cálculos (zonas de intensidad de actividad física, balance energético, etc.), la elaboración de gráficos relacionados con la valoración de las capacidades físicas básicas, la resolución de problemas mediante la deducción lógica, la utilización de diferentes magnitudes y medidas utilizadas para cuantificar algunos contenidos o la estructuración espacio-temporal en las distintas acciones, etc. están estrechamente vinculadas al dominio matemático y pueden ser aprovechadas para desarrollar dicha competencia.

La posibilidad de movimiento del cuerpo da sentido a la Educación Física y esto hace del conocimiento de lo corporal y de las relaciones que se establecen con la motricidad un saber fundamental e imprescindible. Sistemas corporales relacionados con la actividad física, adaptaciones que se producen en el mismo motivadas por la práctica física regular, importancia de los hábitos saludables para el cuidado del cuerpo, alimentación, postura, etc., son algunos de los contenidos que se desarrollarán en Educación Física y que contribuyen, sin duda, al desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología.

De igual forma, a través de la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural, se establece un vínculo de utilización responsable del entorno que genera actitudes de respeto y conservación.

- **Comunicación lingüística.**

Son diversas las situaciones en las que la Educación Física favorece el desarrollo de esta competencia. Así, las constantes interacciones que se producen en clase y las vías de comunicación que en ellas se establecen, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano.





### 3-. OBJETIVOS DE ETAPA.

#### 3.1. Cursos de la ESO.

En el artículo 7 del **Decreto 82/2022**, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha, vienen reflejados los objetivos necesarios para desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, incluidos los derivados por razón de distintas etnias, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresarse en la lengua castellana con corrección, tanto de forma oral, como escrita, utilizando textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada, aproximándose a un nivel A2 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas.



- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia de España, y específicamente de Castilla-La Mancha, así como su patrimonio artístico y cultural. Este conocimiento, valoración y respeto se extenderá también al resto de comunidades autónomas, en un contexto europeo y como parte de un entorno global mundial.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.**
- l) Conocer los límites del planeta en el que vivimos y los medios a su alcance para procurar que los recursos prevezcan en el espacio el máximo tiempo posible, abandonando el modelo de economía lineal seguido hasta el momento y adquiriendo hábitos de conducta y conocimientos propios de una economía circular.
- m) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación, conociendo y valorando las propias castellano-manchegas, los hitos y su personajes y representantes más destacados.

### **3.2. Objetivos Generales de Bachillerato:**

De acuerdo con el artículo 7 del **Decreto 83/2022**, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha, contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

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



identidad de género, además de por cualquier otra condición o circunstancia, tanto personal como social.

- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar la lengua castellana tanto en su expresión oral como escrita.
- f) Expresarse, con fluidez y corrección, en una o más lenguas extranjeras, aproximándose, al menos en una de ellas, a un nivel B1 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas, como mínimo.
- g) Utilizar, con solvencia y responsabilidad, las tecnologías de la información y la comunicación.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social, respetando y valorando específicamente, los aspectos básicos de la cultura y la historia, con especial atención a los de Castilla-La Mancha, así como su patrimonio artístico y cultural.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales, además de dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar, de forma crítica, la contribución de la ciencia y la tecnología al cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística, literaria y el criterio estético como fuentes de formación y enriquecimiento cultural, conociendo y valorando creaciones artísticas, entre ellas las castellano-manchegas, sus hitos, sus personajes y representantes más destacados.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social, afianzando los hábitos propios de las actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental.**
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.
- ñ) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.
- o) Conocer los límites de los recursos naturales del planeta y los medios disponibles para procurar su preservación, durante el máximo tiempo posible, abandonando el modelo de economía lineal seguido hasta el momento y adoptando tanto los hábitos de conducta como los conocimientos propios de una



## 4-. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.

### 4.1. EDUCACIÓN FÍSICA 1º y 2º de la ESO:

#### 4.1.1. Saberes Básicos.

##### **A. Vida activa y saludable.**

- 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.
- 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.
- 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.

##### **B. Organización y gestión de la actividad física.**

- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. 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.
- Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.



- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation).

### **C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**

- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. 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.
- 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.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- 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.**

- 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.
- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

### **E. Manifestaciones de la cultura motriz.**

- 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.



- Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.
- 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.).
- 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.**

- 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).
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).
- Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.
- 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.
- Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.
- 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.
- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

#### **4.1.2 Competencias Específicas.**

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

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



elementos que condicionan la salud, y obtener datos con un valor de autodiagnóstico respecto al grupo de iguales.

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

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

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

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

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al término de la



etapa el alumnado habrá participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito, será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o aquellas que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

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

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

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

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

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

4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el





movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

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

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

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

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

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



a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje- servicio.

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

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

#### **4.1.3. Criterios de Evaluación.**

##### **- Competencia específica 1.**

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

##### **- Competencia específica 2.**



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

- Competencia específica 3.

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

- Competencia específica 4.

- 4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.
- 4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.
- 4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando

intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

- Competencia específica 5.

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

**4.2. EDUCACIÓN FÍSICA 3º y 4º de la ESO.**

**4.2.1. Saberes básicos.**

**A. Vida activa y saludable.**

- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.
- 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.**

- 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.

- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
- Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

### C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. 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.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.
- Sistemas de entrenamiento.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.
- 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.

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



- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

#### **E. Manifestaciones de la cultura motriz.**

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- 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.
- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

#### **F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
- Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab.
- 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.
- 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.
- 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.
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

#### **4.2.2 Competencias Específicas.**



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten





en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

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

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

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

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

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

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



comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

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

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

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

#### **4.2.3. Criterios de evaluación.**

##### Competencia específica 1.

- 1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.
- 1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
- 1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
- 1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.
- 1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la



diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

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

### Competencia específica 2.

- 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
- 2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.
- 2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

### Competencia específica 3.

- 3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
- 3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.
- 3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

### Competencia específica 4.

- 4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.
- 4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo



en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito fisicodeportivo.

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

### Competencia específica 5.

- 5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

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

## **4.3. EDUCACIÓN FÍSICA 1º BACHILLERATO.**

### **4.3.1. Saberes básicos.**

#### **A. Vida activa y saludable.**

- Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo- pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.
- 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.
- Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales



predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

## **B. Organización y gestión de la actividad física.**

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.
- 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.

## **C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**

- 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.
- Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas.
- Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.
- 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.
- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.



- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

#### **D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- 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 aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares).
- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- 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.
- 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.

#### **4.3.2. Competencias específicas.**

1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

La adquisición de esta competencia específica se materializará cuando el alumnado, consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, sea capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus estilos de vida en base a sus intereses y objetivos personales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad 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.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.

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

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. El bagaje motor que el alumnado de esta etapa posee en estas edades le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja le permitirá focalizar su atención en aspectos que hasta ahora quedaban en un segundo plano, mejorando y perfeccionando así su ejecución técnico-táctica e identificando los errores más habituales que se dan en cada situación para poder evitarlos. Esto le permitirá incluso avanzar un paso más y planificar, dirigir y supervisar actividades físicas para otras personas, desarrollando funciones de entrenador o técnico.

Como en anteriores etapas, estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, sin dejar de lado necesariamente los más habituales o tradicionales y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros), procurando, en la medida de lo posible y según el contexto particular de cada centro, priorizar las manifestaciones más desconocidas para el alumnado o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.

3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes





y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro, en el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se practiquen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos de género o competencia motriz, como sí ocurre en ocasiones con las más predominantes o extendidas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante las etapas anteriores. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento en profundidad que permita analizar y comprender globalmente sus manifestaciones, así como sus factores condicionantes. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmite y que hacen interesante su conservación, ya que en ellos reside la clave de su propia existencia y su principal aportación a la cultura global.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en etapas anteriores, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales, populares y autóctonos, danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea, podrían emplearse técnicas



expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses, entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando a las representaciones elementos de crítica social, emociones o coeducación. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses económicos y políticos ajenos a la salud de las personas o a la sana competición.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1.

5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

A estas alturas de su vida, el alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. Por eso, los esfuerzos en esta etapa no irán dirigidos tanto a la profundización en estos aprendizajes como a su consolidación a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa.

Continuando con el trabajo iniciado en etapas previas, el alumnado de Bachillerato deberá participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos que ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar. Sin embargo, y más importante, también diseñarán y organizarán actividades para otras personas que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo y concienciar de ello. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

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



los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.

### **4.3.3. Criterios de evaluación**

#### Competencia específica 1.

- 1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica, de manera autónoma, un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.
- 1.2 Incorporar, de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene, durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.
- 1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.
- 1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.
- 1.5 Emplear, de manera autónoma, aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

#### Competencia específica 2.

- 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.
- 2.2 Solucionar, de forma autónoma, situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando, de manera automática, procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.



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

### Competencia específica 3.

- 3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.
- 3.2 Cooperar o colaborar, mostrando iniciativa, durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.
- 3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, 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.

### Competencia específica 4.

- 4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.
- 4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

### Competencia específica 5.

- 5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.
- 5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y



colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

## 5-. SECUENCIACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS.

Para el adecuado desarrollo de los saberes básicos anteriormente citados, nos valdremos de las siguientes unidades didácticas a través de las cuales se van a completar un total de aproximadamente 70 sesiones. La temporalización de las unidades didácticas podría verse modificada por diferentes circunstancias como las inclemencias meteorológicas, insuficiencias de materiales, etc.

### 5.1. UNIDADES DIDÁCTICAS 1º ESO

TRIMESTRE	UD	NÚMERO SESIONES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
1º TRIMESTRE	PUESTA A PUNTO Y SEGURIDAD	5	1.3.	1
	TITANES	10	1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 3.1, 3.2, 3.3	1, 3.
	¡A BATEAR!	8	2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 4.2.	2, 3, 4.
2º TRIMESTRE	¿JUGAMOS ALTERNATIVAMENTE?	8	2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2, 1.6.	1, 2, 3, 4.
	A RAQUETAZO LIMPIO	10	2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 1.6.	1, 2, 3
	AL AIRE LIBRE MUCHO MEJOR	6	3.1, 3.2, 3.3, 5.1, 5.2, 1.6.	1, 3, 5.
3º TRIMESTRE	COREO COMBAS	7	3.1, 3.2, 3.3,	3
	DEPORTES COLECTIVOS	9	2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 4.2, 1.6	1, 2, 3, 4.
	NOS DIVERTIMOS EXPRESANDONOS	6	2.1, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.2, 4.3.	2, 3, 4.

### 5.2. UNIDADES DIDÁCTICAS 2º ESO

TRIMESTRE	UD	NÚMERO SESIONES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
1º TRIMESTRE	CALENTAMIENTO Y SEGURIDAD	4	1.3.	1
	CONDICIÓN FÍSICA II	11	1.1, 1.2, 1.4,	1, 3.



			1.5, 1.6, 3.1, 3.2, 3.3	
	¡A BATEAR!	9	2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 4.2.	2, 3, 4.
2º TRIMESTRE	JUEGOS ALTERNATIVOS	10	2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2, 1.6.	1, 2, 3, 4.
	DEPORTES DE RAQUETA II	9	2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 1.6.	1, 2, 3
	AL AIRE LIBRE MUCHO MEJOR	7	3.1, 3.2, 3.3, 5.1, 5.2, 1.6.	1, 3, 5.
3º TRIMESTRE	COREO COMBAS	6	3.1, 3.2, 3.3,	3
	DEPORTES COLECTIVOS	9	2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 4.2, 1.6	1, 2, 3, 4.
	NOS DIVERTIMOS EXPRESANDONOS	6	2.1, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.2, 4.3.	2, 3, 4.

**5.3. UNIDADES DIDÁCTICAS 3º ESO**

TRIMESTRE	UD	NÚMERO SESIONES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
1º TRIMESTRE	PUESTA EN MARCHA Y PRIMEROS AUXILIOS	5	1.3.	1
	TITANES III	10	1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 3.1, 3.2, 3.3	1, 3.
	BEISBALL	8	2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 4.2.	2, 3, 4.
2º TRIMESTRE	¿JUGAMOS ALTERNATIVAMENTE? III	8	2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2, 1.6.	1, 2, 3, 4.
	DEPORTES DE RAQUETA III	10	2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 1.6.	1, 2, 3
	AL AIRE LIBRE MUCHO MEJOR III	6	2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 4.2, 1.6	1, 2, 3, 4.
3º TRIMESTRE	EN EQUIPO MUCHO MEJOR	11	3.1, 3.2, 3.3, 5.1, 5.2, 1.6.	1, 3, 5.
	COMBAS	4	3.1, 3.2, 3.3,	3
	ME EXPRESO	7	2.1, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.2, 4.3.	2, 3, 4.

**5.4. UNIDADES DIDÁCTICAS 4º ESO.**

TRIMESTRE	UD	NÚMERO SESIONES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
-----------	----	-----------------	-------------------------	--------------------------



1º TRIMESTRE	WARM UP Y PREVENCIÓN	5	1.3.	1
	SALUD ACTIVA	10	1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 3.1, 3.2, 3.3	1, 3.
	HOME RUN	8	2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 4.2.	2, 3, 4.
2º TRIMESTRE	¿JUGAMOS ALTERNATIVAMENTE? VI	8	2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2, 1.6.	1, 2, 3, 4.
	GRAN SLAM	10	2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 1.6.	1, 2, 3
	NOS ORIENTAMOS EN EQUIPO MUCHO MEJOR	6	2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 4.2, 1.6	1, 2, 3, 4.
3º TRIMESTRE	COMBAS	4	3.1, 3.2, 3.3,	3
	EL CIRCO DEL SOL	7	2.1, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.2, 4.3.	2, 3, 4.
		11	3.1, 3.2, 3.3, 5.1, 5.2, 1.6.	1, 3, 5.

### 5.5. UNIDADES DIDÁCTICAS 1º BACHILLERATO.

TRIMESTRE	UD	NÚMERO SESIONES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
1º TRIMESTRE	WARM UP Y PREVENCIÓN II	5	1.3.	1
	SALUDABLEMENTE ACTIVO II	10	1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 3.1, 3.2, 3.3	1, 3.
	HOME RUN II	8	2.1, 2.2, 3.2, 3.3	2, 3.
2º TRIMESTRE	¿JUGAMOS ALTERNATIVAMENTE? V	8	2.1, 2.2, 3.2, 3.3.	2, 3.
	WORLD PADEL TOUR	10	2.3, 3.2, 3.3	2, 3
	CONOZCO EL ENTONO	6	3.2, 3.3, 5.1, 5.2.	3, 5.
3º TRIMESTRE	COMBAS III	4	2.1, 3.2, 3.3,	2, 3
	DEPORTES COLECTIVOS	11	2.2, 3.2, 3.3	2, 3.
	GOT TALENT	7	2.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2.	2, 3, 4.



## 6-. INCLUSIÓN EDUCATIVA.

En nuestra comunidad, este principio se debe cumplir según lo marcado en el *Decreto 85/2018 del 20 de noviembre por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.*

### Decreto 85/2018.

Artículo 7. Medidas de inclusión educativa a nivel de aula.

1. Las medidas de inclusión educativa a nivel de aula constituyen el conjunto de estrategias y medidas de carácter inclusivo que favorecen el aprendizaje de todo el alumnado y contribuyen a su participación y valoración en la dinámica del grupo-clase. Estas medidas deberán estar reflejadas en la práctica docente y contemplada en las propuestas curriculares y programaciones didácticas.
2. A nivel de aula se podrán aplicar las siguientes medidas de inclusión educativa:
  - a) 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.
  - b) Las estrategias organizativas de aula empleadas por el profesorado que favorecen el aprendizaje, como son el trabajo por rincones, la co-enseñanza, la organización de contenidos por centros de interés, los bancos de actividades graduadas, uso de agendas o apoyos visuales, entre otras.
  - c) Los programas de detección temprana de dificultades de aprendizaje diseñados por el equipo docente en colaboración con el Equipo de Orientación y Apoyo o el Departamento de Orientación.
  - d) Los grupos o programas de profundización y/o enriquecimiento que trabajen la creatividad y las destrezas de pensamiento para alumnado que lo precise.
  - e) El refuerzo de contenidos curriculares dentro del aula ordinaria, dirigido a favorecer la participación del alumnado en el grupo-clase.
  - f) La tutoría individualizada, dirigida a favorecer la madurez personal y social del alumnado, así como favorecer su adaptación y participación en el proceso educativo.
  - g) Las actuaciones de seguimiento individualizado y ajustes metodológicos llevados a cabo con el alumnado derivadas de sus características individuales.
  - h) Las adaptaciones y modificaciones llevadas a cabo en el aula para garantizar el acceso al currículo y la participación, eliminando tanto las barreras de movilidad como de comunicación, comprensión y cuantas otras pudieran detectarse.
  - j) 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 o propuestas por la Consejería competente en materia de educación.





En la actividad de aula, las propuestas metodológicas y organizativas tratan de hacer posible la individualización mediante:

- La participación de todo el alumnado en todas las actividades de enseñanza-aprendizaje programadas.
- El diseño de actividades adaptadas a su ritmo de aprendizaje de cada alumno.
- Las actividades de apoyo y refuerzo educativo para dar respuesta a sus necesidades específicas de apoyo educativo.

La planificación de la programación ha de tener en cuenta la respuesta a la diversidad del alumnado y las consiguientes necesidades educativas específicas, con unas finalidades básicas:

- Prevenir la aparición o evitar la consolidación de las dificultades de aprendizaje.
- Facilitar el proceso de socialización y autonomía de alumnos y alumnas.
- Asegurar la coherencia, progresión y continuidad de la intervención educativa.
- Fomentar actitudes de respeto a las diferencias individuales.
- Evitar o disminuir el absentismo y el abandono escolar.

El Decreto 85/2018 diferencia entre **medidas de inclusión educativa de carácter general** y de **carácter extraordinario**.

#### ❖ **MEDIDAS DE CARACTER GENERAL**

- Adaptaciones curriculares generales no significativas.
- Apoyo teórico y práctico para la consecución de los objetivos mínimos.
- Posibilidades de poder superar la materia por varias vías.

#### ❖ **MEDIDAS DE CARACTER ESPECÍFICO**

- Valoración pormenorizada de los alumnos que se encuentren en un programa de diversificación.
- Establecimiento de subgrupos dentro del grupo central para atender sus necesidades.
- Proponer los objetivos mínimos a alcanzar durante el curso de forma consensuada y adquirir el compromiso de trabajo para conseguirlos.
- Disponer del tiempo necesario para alcanzar metas a corto plazo sin preocuparnos del tiempo invertido en cada consecución.
- Tener previstas las necesidades de material necesario para el apoyo específico.
- Valorar las actuaciones por la actitud demostrada más que por el resultado conseguido.

#### ❖ **LAS ADAPTACIONES CURRICULARES**

Las Adaptaciones Curriculares necesarias, se realizarán con la colaboración del Departamento de Orientación y con el asesoramiento de los profesionales necesarios, si así se requiriere.

El **Plan de Trabajo** incluirá los diferentes tipos de medidas a aplicar, tanto las de aula como, en su caso, las individualizadas, señalando aquellas que se le apliquen (art. 8 del Decreto 85/2018):

Este Plan de trabajo, tal y como establece el art. 24.3 del Decreto 85/2018 incluirá:



- a) Aspectos relevantes del alumnado, potencialidades y barreras para el aprendizaje detectadas.
- b) Las medidas de inclusión educativa previstas.
- c) Los y las profesionales del centro implicados.
- d) Las actuaciones a desarrollar con las familias y tutores y tutoras legales.
- e) La coordinación con servicios externos al centro, si procede.
- f) El seguimiento y valoración de las medidas de inclusión adoptadas y los progresos alcanzados por el alumnado.

### ACTUACIONES PARA LA INCLUSIÓN EDUCATIVA

Los alumnos trabajarán en función del nivel de partida. Para ello se utilizan como base los resultados de las diferentes pruebas iniciales realizadas.

Se tenderá a realizar actividades de calentamiento individualizado, elaboradas por el propio alumno en función de las actividades supervisadas por el profesor.

Se ofrecerán actividades alternativas para el desarrollo de la resistencia aeróbica.

Se trabajará con grupos de nivel ocasionalmente. Los grupos más adelantados cambian de actividad con mayor frecuencia que los que encuentran dificultades en la tarea.

Se utilizará la enseñanza recíproca, que permite a cada pareja trabajar a su propio ritmo. Se dedicará más o menos tiempo a la práctica de situaciones reales de juego, dependiendo del nivel y de las necesidades de cada grupo.

<b>Metodologías diversas</b>	Se usarán unos estilos de enseñanza u otros en función de la situación de enseñanza-aprendizaje.
<b>Actividades diferentes</b>	Se adecuarán las actividades a las necesidades y características motrices.
<b>Materiales y recursos didácticos variados</b>	Documentos de apoyo didácticos elaborados por el profesor y otros materiales y recursos en función del grado de aprendizaje de los alumnos.
<b>Agrupamientos flexibles ritmos aprendizaje distintos</b>	La estructura y organización de la clase responderá a grupos de trabajo flexible y cambiante, permitiendo a los alumnos situarse en diferentes áreas, adaptar el ritmo de aprendizaje según las necesidades del grupo.

### MEDIDAS EXTRAORDINARIAS ANTE LOS ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.

**De acceso al currículo.** Se refieren a aquellas medidas que se han de tomar cuando nos encontremos con alumnos que precisan de cambios o adaptaciones para



poder tener acceso e incorporarse a una clase ordinaria; algunos ejemplos prácticos serían, por ejemplo:

- Ante alumnos con **dificultades en la visión:**

Colocarlos delante en clase	Matizar Verbalmente las acciones	Escribir con mayúsculas en la pizarra	Usa feedback verbales
-----------------------------	----------------------------------	---------------------------------------	-----------------------

- Ante alumnos con **dificultades en la audición:**

<b>Explicaciones con la clase en forma de U.</b>	<b>Vocalizar muy bien.</b>	<b>Explicaciones gráficas en la pizarra así como utilización de flash cards</b>
<b>Utilizar demostraciones prácticas.</b>	Utilizar videos de apoyo.	En actividades rítmicas, Marcar el ritmo con movimientos...

- Ante alumnos con **dificultades motoras:**

<b>Eliminación de barreras arquitectónicas.</b>	<b>Adaptación de las actividades a sus posibilidades.</b>
---	---

**Adaptaciones significativas en los elementos del currículo.** Se refieren a aquellas adaptaciones que van a requerir una **modificación parcial del currículo**, y que va a venir determinada por aquellos alumnos con serias deficiencias motrices que les impiden el seguimiento normal de las actividades prácticas previstas en el programa.

Estas adaptaciones se harán teniendo en cuenta el informe médico y las prescripciones correspondientes; las modificaciones que precise el programa en base a dicho informe y las prescripciones correspondientes; las modificaciones que precise el programa en base a dicho informe se harán lo más pronto posible y afectarán tanto a los objetivos como a los contenidos y a la evaluación. En el caso de que los alumnos implicados recobrasen la "normalidad" se irían incorporando progresivamente al desarrollo habitual de las clases.

Algunas medidas opcionales de cara al trabajo y evaluación de estos alumnos:

- a. Tomar nota en un cuaderno de las actividades realizadas en clase.
- b. Realizar trabajos escritos adicionales.
- c. Realizar exámenes prácticos de observación de conductas y acciones.
- d. Realizar las pruebas prácticas adaptadas a sus posibilidades reales.



Se hace necesario diferenciar y orientar diferentes tipos de Planes de Trabajo Individualizado en el caso de que sea requerido previa evaluación del departamento de orientación:

**TIPO 1. Plan de trabajo individualizado para el alumnado que:**

- No alcance el nivel suficiente en la materia en cualquiera de las fases del curso.
- Permanece un año más en el mismo ciclo o curso.
- Promociona al ciclo o curso siguiente con evaluación negativa en la materia.

En este caso se establecerán medidas de apoyo o refuerzo educativo. Estas se adoptarán en cualquier momento del curso, tan pronto como se detecten las dificultades, y estarán dirigidas a garantizar la adquisición de los aprendizajes imprescindibles para continuar el proceso educativo.

Estas medidas serán coordinadas por el tutor y con el asesoramiento del responsable de orientación. El PT para estos alumnos deberá reflejar con claridad:

- Los aprendizajes imprescindibles (contenidos mínimos exigibles y criterios de evaluación) que permitan al alumno superar la materia.
- Las medidas de apoyo y refuerzo necesarias para facilitar el desarrollo de los objetivos propuestos y que le permitan continuar con aprovechamiento sus estudios.

**TIPO 2. Plan de trabajo individualizado para alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo.**

Se debe garantizar un tratamiento específico para aquellos alumnos que requieran una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar alguna necesidad específica de apoyo educativo, se exige una mayor individualización del currículo, dedicando mayor tiempo y, en ocasiones, contando con el apoyo y asesoramiento especializado o de recursos materiales específicos. La actuación es la siguiente:

- Primero se identificarán y analizarán las necesidades específicas de apoyo educativo y el contexto escolar y familiar del alumno.
- Estos alumnos que requieren una atención educativa diferente a la ordinaria son los que presentan alguna necesidad específica de apoyo educativo derivada:
  - o De circunstancias sociales.
  - o De discapacidad física, psíquica o sensorial o que manifiesten trastornos graves de conducta.
  - o Alumnos con altas capacidades intelectuales.
  - o Alumnos que se han integrado tarde en el sistema educativo español.
  - o Cuando presenten graves carencias en la lengua de escolarización del centro, cuando presenten dificultades específicas de aprendizaje o por condiciones personales o de historia escolar.

• El PT será coordinado por el tutor, previo informe y asesoramiento del responsable de orientación y en colaboración con las familias y los profesores que intervengan en la respuesta.

• En este PT se establecerán las medidas curriculares y organizativas oportunas para que puedan alcanzar el máximo desarrollo posible de sus capacidades



personales. El PT contendrá las competencias y estándares que el alumno debe alcanzar en la materia, los contenidos, que se secuenciarán de forma que garanticen al alumnado un proceso gradual y coherente desde que inicia los aprendizajes hasta que los generaliza y transfiere a nuevas situaciones, los procedimientos y criterios de evaluación que, además de permitir la valoración del tipo y grado del aprendizaje adquirido, se convertirán en referente fundamental para valorar el desarrollo de las competencias básicas, y la organización de los procesos de enseñanza y aprendizaje en el que incluirán actividades cooperativas, los agrupamientos, los materiales y recursos didácticos necesarios, los responsables y la distribución de tiempos y espacios.

- Para el alumnado con necesidades educativas especiales, se tendrá en cuenta que lo fijado en su PT se aparta significativamente de los contenidos y criterios de evaluación del currículo, expresándose esta circunstancia como Adaptación curricular significativa (ACS).

- Otros aspectos que no se nos pueden olvidar cuando hablamos de inclusión educativa son los siguientes:

### COEDUCACIÓN Y EL SEXISMO:

Los materiales que se escojan deben abordar todas estas cuestiones. La diversidad de sexos se debe hacer patente en textos e ilustraciones, donde sea constante el equilibrio entre alumnos y alumnas. Además, se responderá al plan de Igualdad del centro educativo, promocionando así la igualdad y la no discriminación.

### DISCAPACIDAD Y DIFERENCIAS FÍSICAS

El tratamiento de las discapacidades y los problemas físicos, o simplemente de las diferentes capacidades, se hallará presente en todas las unidades adaptando las actividades a sus necesidades e intentando la integración y cooperación de todos.

### LA DIVERSIDAD EN LOS PROCEDIMIENTO Y LA AUTOEVALUACIÓN

Todos los materiales deben tender al tratamiento de la diversidad. Se fomentará la progresión autónoma y personal del alumno, valorándose el esfuerzo y la superación.

Por lo tanto y como síntesis, podemos establecer **cuatro tipologías** de alumnos con necesidades educativas específicas: aquellos que parten de una **desigualdad de oportunidades por una situación de desventaja social, los alumnos extranjeros de escolarización tardía, los alumnos con altas capacidades y los alumnos con necesidades educativas especiales.**

### ALUMNOS LESIONADOS

Debido a la peculiaridad de nuestra materia, y la importancia del aspecto práctico en la misma, se contempla la posibilidad que existan situaciones de **indisponibilidad transitoria o permanente de algún alumno/a, es decir, alumnos/as lesionados/as o aquellos que por cualquier motivo no pueden realizar la clase.** Esta situación se solventará de la siguiente manera:



Castilla-La Mancha



- Alumnado lesionado de menos de 1 semana: anotando el alumno en cuestión la sesión entregar al profesor al finalizar la evaluación. También colaborará en el arbitraje.
- Alumnado lesionado entre 1 semana y 1 mes: anotar todas las clases y realizarán trabajos relacionados con las UDD expuestas.
- Alumnado lesionado 1 trimestre o todo el año: anotar las clases en la planilla, trabajo de cada una de las unidades didácticas, trabajo sobre su lesión y la relación con los beneficios de la AF, y colaboración con el profesor en la evaluación de los alumnos, de tal manera que conozcan como se realizan los distintos ejercicios y los fallos. De esta forma se ven implicados también en la parte práctica.





## 7-. METODOLOGÍA. (Principios metodológicos, tiempos, agrupamientos y espacios).

Las características y los conocimientos previos del alumnado y las peculiaridades de la materia y de los contenidos tratados en cada caso, son elementos que deberán ser tenidos en cuenta a la hora de aplicar la amplia variedad de recursos metodológicos presentes en la Educación Física. Esta aplicación no será nunca producto de la improvisación, sino que supondrá el resultado de un proceso de reflexión en el que se tendrá en cuenta la correspondencia entre las distintas fases del aprendizaje y la evolución del alumnado.

### 7.1. Métodos de trabajo.

En el presente apartado, abordamos uno de los aspectos más importantes de nuestra programación, ya que nos ayudará a conseguir nuestros objetivos de forma satisfactoria. Al respecto, haremos referencia a los diferentes métodos, estilos, técnicas y estrategias de enseñanza de las que disponemos para abordar el proceso de enseñanza- aprendizaje. Con ello pretendemos dar respuesta a la pregunta ¿Cómo enseñar?

El referente principal de la intervención educativa de este proyecto de enseñanza es el aprendizaje constructivista, donde el alumno es partícipe del proceso de enseñanza – aprendizaje y no un mero receptor y reproductor de conocimientos. Desde este enfoque, la misión del profesor será presentar el conocimiento de manera que pueda ser captado por los alumnos y generar en éstos procesos reflexivos que les lleven a comprender e integrar en su estructura cognitiva los nuevos aprendizajes, evitando que aprendan contenidos aislados y sin conexión aparente.

La participación activa del alumno en la enseñanza, conlleva la utilización por parte del profesor de una metodología que permita trabajar al alumno de forma cada vez más autónoma. Y como referentes de esta filosofía, a la hora de llevar a cabo el proceso de enseñanza – aprendizaje tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- Partir del nivel de desarrollo del alumno.
- Asegurar la construcción de aprendizajes significativos. Para ello será necesario:
- Aprender a aprender: auto-enseñanza basada en la autonomía.

Así, y según J.P. Molina, podemos utilizar:

- Métodos Deductivos: que operan de lo general a lo particular. Se centra en el profesor y el papel del alumno es receptivo. Es un método basado en el Aprendizaje sin error.
- Métodos inductivos: operan de lo particular a lo general. Se centra en el alumno, y su papel es activo, de búsqueda, investigación... Es un método basado en el Aprendizaje por ensayo- error.

Cada uno de estos métodos se concretan en diferentes estilos, que como debemos señalar, hacen referencia a cómo se desarrolla la interacción profesor – alumno. Así, y



siguiendo la clasificación de Delgado Noguera, para nuestra intervención didáctica podremos utilizar:

- a. Estilos de enseñanza tradicionales: mando directo, modificación del mando directo y asignación de tareas.
- b. Estilos de enseñanza que fomentan la individualización: grupos de nivel, enseñanza modular, programas individuales, enseñanza programada.
- c. Estilos de enseñanza que posibilitan la participación del alumno en la enseñanza: enseñanza recíproca, grupos reducidos y microenseñanza.
- d. Estilos de enseñanza que propician la sociabilidad: trabajo en grupo.
- e. Estilos de enseñanza que implican cognoscitivamente al alumno en su aprendizaje: descubrimiento guiado y resolución de problemas.
- f. Estilos de enseñanza que estimulan la creatividad: libre exploración.

De igual modo tenemos que referirnos a las técnicas de enseñanza, que se refieren a la forma en que el profesor comunica la información al alumno, yendo desde la máxima directividad hasta la mínima. Así, según Mosston y Ashworth, podemos diferenciar dos técnicas:

- Técnica de enseñanza mediante la instrucción directa: basada en la recepción y el modelo. Esta técnica de enseñanza obliga al alumno a reproducir las técnicas o actividades que les plantea el profesor.
- Técnica de enseñanza mediante la búsqueda: basada en la indagación y el descubrimiento. Esta técnica de enseñanza le permite al alumno buscar las respuestas o las soluciones motoras a los problemas que plantea el profesor.

Por último, nos queda referirnos a las estrategias de práctica. Éstas, hacen referencia a la forma particular de abordar o presentar los diferentes ejercicios o tareas que componen la progresión de enseñanza de una determinada habilidad motriz. Al respecto, y en función de las diferentes tareas de cada una de las Unidades Didácticas que hemos planteado, podemos emplear dos tipos de estrategias en la práctica, según Sánchez Bañuelos:

- Analítica: con sus variantes, pura, secuencial y progresiva.
- Global: con sus variantes, pura, con polarización de la atención y con modificación de la situación real.

En cualquiera de los casos, debemos señalar que a pesar del carácter antagónico y a veces contradictorio de los diferentes métodos, estilos, técnicas y estrategias, para su puesta en práctica en las diferentes UD que hemos presentado, debemos considerar su complementariedad, puesto que la utilización de uno u otro va a depender de múltiples factores como son:

- Características de los alumnos (conocimientos previos, estado de desarrollo físico y motor,
- Objetivos del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Momento del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Características de los propios contenidos que se pretendan enseñar.





## 7.2. Modelos de enseñanza.

### 7.2.1. Una propuesta educativa para la sociedad del siglo XXI: aprendizaje servicio.

El principal objetivo de la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, es ajustar el sistema educativo para poder dar respuesta a los cambios sociales y a los nuevos retos que se plantean a nivel global, adaptándose a los Objetivos de desarrollo sostenible (ONU, 2015) y a la Recomendación del consejo relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente (Unión Europea, 2018).



Para ello, establece en su preámbulo los siguientes pilares a partir de los que se construye su posterior articulado:

- Incluye el enfoque de **derechos de la infancia** entre los principios rectores del sistema, según lo establecido en la Convención sobre los Derechos del Niño de Naciones Unidas (1989), reconociendo el interés superior del menor, su derecho a la educación y la obligación que tiene el Estado de asegurar el cumplimiento efectivo de sus derechos.
- Adopta un enfoque de **igualdad de género** a través de la coeducación y fomenta en todas las etapas el aprendizaje de la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la prevención de la violencia de género y el respeto a la diversidad afectivo-sexual.
- Plantea un **enfoque transversal** orientado a que todo el alumnado tenga garantías de éxito en la educación por medio de una dinámica de **mejora continua** de los centros educativos y una mayor **personalización del aprendizaje**.
- Reconoce la importancia de la educación para el **desarrollo sostenible** y para la ciudadanía mundial, e incluye la educación para la paz y los derechos



humanos, la comprensión internacional y la educación intercultural, así como la educación para la transición ecológica, sin descuidar la acción local, imprescindibles para abordar la emergencia climática, de modo que el alumnado conozca qué consecuencias tienen nuestras acciones diarias en el planeta y generar, por consiguiente, empatía hacia su entorno natural y social.

- La ley insiste también en la necesidad de tener en cuenta el **cambio digital** que se está produciendo en nuestras sociedades y que forzosamente afecta a la actividad educativa.

Al sentar estas bases se trata, en definitiva, de asegurar el protagonismo del alumnado en su proceso de aprendizaje, otorgándole las competencias necesarias para poder vivir y actuar en la sociedad en la que viven, tanto en el presente, como en el futuro. Es por ello que el **aprendizaje servicio**, en palabras de Rifkin, permite dar a los jóvenes una oportunidad de participación más profunda en la comunidad, permitiendo que crezcan en ellos los sentidos de creatividad, iniciativa y liderazgo.

Esta visión integral de la aportación del aprendizaje servicio se observa en la definición acuñada por Batllé: «El aprendizaje servicio es un método para unir éxito educativo y compromiso social», y que, como señala Tapia «se inspira en la ética del cuidado, de la responsabilidad que contrae cada persona con los demás.»

A partir de esta definición, se puede concretar que el aprendizaje servicio consiste en aprender haciendo un **servicio a la comunidad** a través de experiencias que favorecen el aprendizaje de nuevos conocimientos y el desarrollo de competencias para la vida, el trabajo y la participación ciudadana.

Según Batllé, se pueden añadir también otra serie de motivos para aplicar el aprendizaje servicio como herramienta pedagógica:

- Para recuperar el sentido social de la educación, que debe servir fundamentalmente por mejorar la sociedad, es decir, recuperar el derecho de los alumnos a ser educados en la convicción de que deben poner sus mejores cualidades al servicio de los demás.
- Para desarrollar un concepto democrático y participativo de ciudadanía, superando el concepto restringido vinculado solo al ejercicio de derechos individuales y a las actitudes de consumo; y para fomentar la consideración de los niños y jóvenes como potenciales ciudadanos en activo.
- Para compensar la ética de la justicia con la ética del cuidado, que tiene como valores centrales la responsabilidad hacia uno mismo y hacia los demás, las relaciones personales y la preocupación porque todo el mundo pueda vivir bien.
- Para integrar los aspectos cognitivos con los aspectos actitudinales y morales del aprendizaje, evitando la fragmentación y desconexión actual.
- Para aumentar la cohesión social en los barrios y poblaciones, potenciando la complicitad y la suma de esfuerzos educativos de los diversos actores, haciéndolos trabajar en red y superando las endogamias.



- Para aprender mejor, mejorar los resultados académicos y la motivación hacia el estudio por parte de los jóvenes, al ver la utilidad social de aquello que aprenden y sentirse reconocidos y valorados.
- Para fomentar el voluntariado y aumentar la calidad de los servicios a la comunidad que pueden hacer las entidades sociales y ONG, por el hecho de vincular su causa a los aprendizajes de los chicos y chicas.
- Para reforzar las buenas prácticas existentes y mejorar la imagen social de los centros educativos en nuestros barrios y poblaciones, mostrando su capacidad de generar cambios en el entorno.
- Para aumentar también la visibilidad y el liderazgo de los maestros y educadores en tanto que dinamizadores sociales, difundiendo los valores educativos en el entorno.
- Para mejorar la percepción social de los adolescentes, frecuentemente estigmatizada o estereotipada.

Todas estas razones, que avalan el llevar a cabo la metodología aprendizaje servicio, están íntimamente relacionadas con una educación en valores transversal al estudio de los objetivos curriculares. Un enfoque educativo que cristaliza en la definición de las siguientes aspiraciones como meta de un proyecto educativo basado en aprendizaje servicio:

- Conseguir formar buenos ciudadanos capaces de mejorar la sociedad.
- Empoderar a los alumnos y su papel en la sociedad. Este aprendizaje les demuestra que son ciudadanos del presente, por lo que ya son capaces de provocar cambios en su entorno.
- Al trabajar en su entorno con un impacto de resultado casi inmediato, los alumnos tendrán más fácil encontrar un sentido a lo que estudian cuando aplican sus conocimientos y habilidades en una práctica solidaria.

### **7.2.2. Una educación accesible para todos: Diseño Universal para el Aprendizaje.**

No cabe duda de que la educación debe ser accesible para todos por igual. Sin embargo, aunque hay muchas formas de aprender, se tiende a utilizar una única manera de enseñar, apta y útil para la mayoría, pero que, sin embargo, obvia a algunos alumnos, dejándolos atrás. Para paliar esto, se presenta el diseño universal, surgido en Estados Unidos como un movimiento arquitectónico que buscaba eliminar las barreras en los edificios, con el objetivo de facilitar el acceso a las personas con y sin discapacidad.

En 1984 se crea el Center for Applied Special Technology (CAST) que, partiendo de los postulados inclusivos del diseño universal, busca utilizar las tecnologías para mejorar la calidad de la educación de los estudiantes con discapacidad. Tras años de investigación identificaron una estrategia basada en la



utilización flexible de métodos y materiales que denominaron **diseño universal para el aprendizaje (Universal Design for Learning)** .

Según el CAST, el diseño universal para el aprendizaje (DUA) es un conjunto de principios para desarrollar el currículo que proporcionen a todos los estudiantes igualdad de oportunidades para aprender . Es decir, un enfoque que facilite un diseño curricular en el que tengan cabida todos los estudiantes, objetivos, métodos, materiales y evaluaciones formulados partiendo de la diversidad, que permitan aprender y participar a todos, no desde la simplificación o la homogeneización a través de un modelo único para todos, sino por la utilización de un enfoque flexible que permita la participación, la implicación y el aprendizaje desde las necesidades y capacidades individuales.

El DUA hace dos aportaciones:

- Se rompe la dicotomía entre alumnado con discapacidad y sin discapacidad. La **diversidad** es un concepto que se aplica a todos los estudiantes, que tienen diferentes capacidades que se desarrollan en mayor o menor grado, por lo que cada cual aprende mejor de una forma única y diferente al resto. Por tanto, ofrecer distintas alternativas para acceder al aprendizaje no solo beneficia al estudiante con discapacidad, sino que también permite que cada alumno escoja aquella opción con la que va a aprender mejor.

- Encontramos nuevamente que el foco de la discapacidad se desplaza del alumno a los **materiales** y a los **medios** en particular, y al diseño curricular en general. El currículo será discapacitante en la medida en que no permita que todo el alumnado pueda acceder a él.

Los resultados de las investigaciones del CAST revelaron dos evidencias fundamentales para el diseño del marco de aplicación del enfoque DUA. Por un lado, la diversidad que presentan los estudiantes en cuanto a estructura y configuración cerebral se traduce en una gran variabilidad respecto a la manera que tienen de acceder y procesar la información, al modo en que planifican, ejecutan y monitorizan diferentes tareas, y a la forma en que se motivan e implican en su propio aprendizaje.

Esto es, las diferencias existentes entre las redes cerebrales de reconocimiento, estratégicas y afectivas de los alumnos, se manifiestan en diversas formas de aprender. Por tanto, el currículo debe estar diseñado universalmente, para que contemple la singularidad de cada alumno y haga posible el éxito educativo para todos. Por otro lado, la flexibilidad inherente a los medios digitales posibilita llevar a la práctica esta personalización del currículo. Las nuevas tecnologías son esenciales para la aplicación del DUA, lo que entronca con la necesidad recogida por la ley de tener en cuenta el cambio digital que tiene lugar en nuestra sociedad.

Los tres principios del DUA sientan las bases del enfoque y en torno a ellos se construye el marco práctico para llevarlo a las aulas:

- **Principio I:** proporcionar múltiples formas de **representación** de la información y los contenidos (el qué del aprendizaje), ya que los alumnos son distintos en la forma en que perciben y comprenden la información.



- **Principio II:** proporcionar múltiples formas de **expresión** del aprendizaje (el cómo del aprendizaje), puesto que cada persona tiene sus propias habilidades estratégicas y organizativas para expresar lo que sabe.
- **Principio III:** proporcionar múltiples formas de **implicación** (el porqué del aprendizaje), de forma que todos los alumnos puedan sentirse comprometidos y motivados en el proceso de aprendizaje.

### 7.3. Principios Psicopedagógicos:

Los Principios Psicopedagógicos tienen que ver con la educación en general, relacionados con la formación del carácter del alumnado.

Así, podemos señalar los siguientes:

- Partir del Nivel Inicial de desarrollo del alumnado; teniendo en cuenta los periodos evolutivos, los conocimientos previos que tiene el alumno/a y su capacidad de aprender. Todo ello va a condicionar las posibilidades de razonamiento y aprendizaje en el aula.
- Pedagogía del éxito y del esfuerzo; debemos propiciar que los alumnos/as realicen tareas con posibilidades de alcanzar éxito, esforzándose; en definitiva, actividades que supongan un reto para ellos, pero asequibles a su nivel.
- Fomentar autonomía y toma de decisiones por sí mismo/a.
- Valorar la actitud del profesor, sirviendo en todo momento como modelo, tiene una influencia decisiva en el aprendizaje.
- Fomentar la capacidad crítica del alumnado.
- Promover la participación de todos y todas en las distintas sesiones.
- Establecer un clima de cooperación y aceptación mutua.
- Aumentar niveles de autoestima y autovaloración por parte del alumnado; para ello utilizaremos el refuerzo positivo como medida general para motivar e incentivar al alumnado.

### 7.4. Principios Didácticos:

Los Principios Didácticos responden al cómo enseñar. Entre ellos cabe destacar:

- **Construcción de Aprendizajes Significativos:** un aprendizaje es significativo cuando el alumno/a da sentido, dota de significado, al nuevo aprendizaje. Para ello, debe establecer vínculos y relaciones entre lo nuevo y lo que ya conoce (de ahí la importancia de partir del nivel de desarrollo y conocimientos previo del alumnado: constructivismo). Para ello, dedicaremos los primeros momentos de cada clase a recordar los contenidos impartidos en la sesión anterior de esa unidad didáctica y que de esta forma conecten esos contenidos con los que se van a impartir en la sesión del día.
- **Participación Activa y Consciente:** de esta forma, el alumno/a se implica en mayor medida en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- **Aprendizajes Funcionales y Enseñanza Realista:** debemos asegurar que los aprendizajes puedan ser utilizados en las circunstancias reales en las que el



alumno/a los necesite, proporcionando al alumnado oportunidades para poner en práctica los nuevos conocimientos de modo que pueda comprobar la utilidad de lo aprendido.

- Interrelación entre contenidos: los contenidos deben presentarse con una estructura clara de sus relaciones, planteando, siempre que sea posible, la interrelación entre distintos contenidos de una misma área y entre contenidos de distintas áreas.
- Coordinación Horizontal: entre todos los profesores del centro colaboramos en la formación de la persona, con lo que cabe señalar la importancia de la interdisciplinariedad en el trabajo del día a día.

### **7.5. Distribución de Espacios y Agrupamientos:**

Utilizaremos el gimnasio, la pista polideportiva exterior, el aula específica de cada clase (algunas de ellas dotadas de cañón con su correspondiente pantalla, además de pizarra y pupitres con sillas).

Cuando se trabaje en grupo se realizarán agrupamientos heterogéneos con un número de integrantes en cada grupo en función de las características de la tarea en cada caso (parejas, tríos, cuartetos, quintetos...).

También señalar que utilizaremos los alrededores del Instituto cuando sea necesario para el desarrollo de determinadas unidades didácticas (unidades de condición física, de actividades en la naturaleza, etc...)

No hay que desdeñar las posibilidades que el trabajo individual nos ofrece, ya que favorece el aprendizaje y la reflexión de los diversos contenidos de forma personalizada.

A la vez, este trabajo individual nos sirve para afianzar contenidos prácticos, para comprobar el nivel de cada alumno/a, para detectar dificultades, para mejorar la observación de patrones técnicos y conductas táctico-técnicas, para optimizar preparación de pruebas prácticas....

En definitiva, este tipo de trabajo permite un mayor grado de individualización adecuándose al ritmo y posibilidades de cada uno.

### **7.6. Organización del Alumnado:**

Para organizar al alumnado en las distintas actividades que se propongan atenderemos a los siguientes criterios para la articulación del trabajo cooperativo en grupos:

- o Emocionales: basándonos en la afinidad y semejanza entre los integrantes de los grupos.
- o Funcionales: buscaremos, sobre todo, criterios de igualdad (talla, peso, nivel de destreza...) y criterios relacionados con las características propias de la actividad a realizar.
- o Alumnos/as guía: los agrupamientos versarán en torno a aquellos alumnos/as



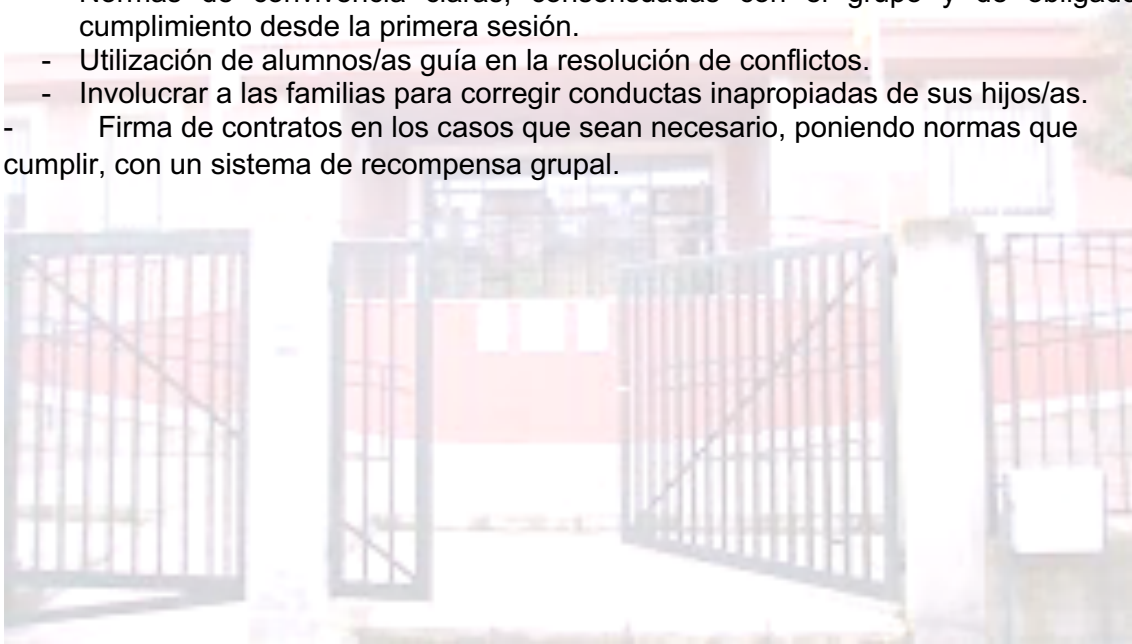
que tienen un mayor nivel de dominio de la materia a impartir, los cuales podrán servir como referencia y ayuda a sus compañeros, así como cooperativos, con la finalidad de que unos miembros puedan ayudar en el proceso de enseñanza-aprendizaje al resto y viceversas, retroalimentándose positivamente ellos mismos.

- El azar: en este no existirá condicionante alguno para los agrupamientos (por ejemplo, por color similar del pantalón del chándal).
- Condicionamiento y limitaciones de las instalaciones y del material disponible.

### **7.7. Criterios para Potenciar la Disciplina en el Aula:**

Es importante destacar que para intentar obtener buenos resultados académicos con nuestros alumnos y alumnas y que por tanto esta programación pueda llevarse a cabo con la temporización prevista, es necesario mantener un clima de trabajo y disciplina apropiado en el aula. Para ello, utilizaremos estrategias como las siguientes:

- Utilizar el refuerzo positivo con el alumnado, potenciado sus habilidades y corrigiendo sus deficiencias.
- Normas de convivencia claras, consensuadas con el grupo y de obligado cumplimiento desde la primera sesión.
- Utilización de alumnos/as guía en la resolución de conflictos.
- Involucrar a las familias para corregir conductas inapropiadas de sus hijos/as.
- Firma de contratos en los casos que sean necesario, poniendo normas que cumplir, con un sistema de recompensa grupal.





## 8-. EVALUACIÓN. (Procedimientos y sistemas de evaluación, criterios de calificación, instrumentos de evaluación, medidas de recuperación)

La *Orden de evaluación 186/2022* y el *Decreto 82/2022* establece que la finalidad de la evaluación en la ESO, reside en la comprobación no solo del grado de adquisición de las competencias clave, sino también del logro de los objetivos de la etapa, respetando los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje.

La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de la ESO, será continua, formativa e integradora.

Según la *Orden de evaluación 187/2022* y del *Decreto 83/2022* establece que la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de Bachillerato será continua y diferenciada. Al término del curso, el profesor decidirá si el alumno/a ha logrado los objetivos y ha alcanzado el adecuado grado de adquisición de las competencias correspondientes.

### 8.1. Procedimientos e instrumentos de evaluación.

Los **procedimientos de evaluación** continua serán variados y descriptivos, para facilitar la información a los profesores/as y al propio alumnado, del desarrollo conseguido en cada una de las competencias clave y del progreso en la materia. Los **instrumentos de evaluación** serán variados, accesibles, flexibles y adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje. Dichos instrumentos deben permitir la valoración objetiva de todo el alumnado y garantizar, asimismo, que las condiciones de realización de los procesos asociados a la evaluación se adapten a las necesidades del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.

Es necesario resaltar la importancia de los **instrumentos de evaluación**, los cuales nos permitirán responder a la pregunta **¿Cómo evaluar?**

Entendiendo la evaluación como un proceso continuo para medir el grado de cumplimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje, comprenderá principalmente los siguientes aspectos:

- **Valorar el progreso individual de cada alumno, tomando como referencia su nivel inicial y el trabajo diario que desarrolla.**
- **Determinar el nivel de conocimientos, capacidades y destrezas alcanzado en relación a los objetivos.**
- **Valorar la actitud del alumno y su grado de implicación con la asignatura.**
- **Señalar las principales dificultades de los alumnos en la consecución de dichos objetivos.**
- **Informar al profesor del grado de eficacia de la programación y metodología empleada con la intención de mejorar y corregirse lo que fuese necesario.**

Los procedimientos que vamos a utilizar en esta programación serán los siguientes:





- **Mediante procedimientos de experimentación:** se evaluarán mayormente todos aquellos contenidos de carácter conceptual y procedimental... utilizando para ello instrumentos de evaluación como (exámenes escritos, trabajos, cuestionarios, exposiciones orales, así como pruebas prácticas etc).
- **Mediante procedimientos de observación:** Utilizaremos el procedimiento de observación directa, principalmente a través de escalas de valoración o registros anecdóticos en función de la unidad didáctica.

Así como procedimientos de **observación indirecta** de manera más detallada para la evaluación de pruebas físicas. Utilizando instrumentos como listas de control, escalas de valoración etc.

Estos instrumentos dependerán de forma fundamental del contenido concreto que queramos evaluar. Por ello, expondremos a continuación los instrumentos que más utilizaremos desde una perspectiva general, y será en cada una de nuestras Unidades Didácticas, donde éstos se concreten en relación al contenido y al enfoque del mismo. Por todo ello, y como instrumentos más usuales podemos citar: rúbricas o ficha de evaluación, pruebas prácticas, exámenes teóricos, cuaderno del profesor, registro anecdótico, ...

Como reflexión a los diferentes instrumentos propuestos, y como educadores que somos, debemos presentar la evaluación desde un **enfoque globalizador** escapando del uso indiscriminado de instrumentos muy cuantitativos y sí a profundizar en el campo de la evaluación cualitativa.

Así pues, y desde un **punto de vista ecléctico**, debemos destacar la **complementariedad** de los diferentes instrumentos señalados de forma que consigamos alcanzar un punto intermedio en el que, tomando los aspectos más positivos de cada instrumento, consigamos la mayor información útil posible para evaluar tanto el proceso como el propio resultado.

## 8.2. Criterios de calificación

La calificación debe ser considerada como un medio de comunicar a los diferentes estamentos del ámbito educativo el nivel de competencia alcanzado por cada alumno y no una evaluación del individuo.

En esta programación se han establecido unos **criterios de evaluación** (los estándares de aprendizaje evaluables serán orientativos) que serán el punto de referencia para el proceso de evaluación y así, comprobar el grado de adquisición de los objetivos establecidos para la etapa, el desarrollo correspondiente de las competencias previsto en el Perfil de salida del alumnado.

La **nota del trimestre** será el resultado de la valoración de los criterios de evaluación correspondientes que se hayan tratado a lo largo de las diferentes unidades didácticas. También existen una serie de criterios de evaluación comunes que se trabajan durante todo el curso, que deben evaluarse de manera continuada a lo largo de todo el curso.



La nota final del curso del alumno/a se verá reflejada con la media aritmética de las notas de las tres evaluaciones.

1. A final del trimestre los alumnos que tengan una nota media por encima o igual de +0,5 sobre el número entero subirán al número entero superior, si tiene + 0,49 bajarán al número entero inferior.
2. Estas calificaciones no deben ser más que una orientación del trabajo del alumno y deben ser consideradas más como un medio de información del proceso enseñanza- aprendizaje que se utilizará para realizar las modificaciones necesarias y reorientar dicho trabajo del alumno.
3. Para la evaluación final se contemplarán las valoraciones realizadas a lo largo del curso, manteniendo el carácter de la evaluación continua. Tendrá como referentes el grado de logro de los objetivos y de adquisición de las competencias clave establecidas en el Perfil de salida, que están determinados a partir de los criterios de evaluación. Aquellos alumnos que tengan una nota media por encima o igual de +0,75 sobre el número entero, subirán al número entero superior, si tiene + 0,74 bajarán al número entero inferior.

Los alumnos/as que no puedan realizar la parte práctica por motivos de salud, deberán presentar justificación médica de sus afecciones, y de forma concreta de las actividades que no puedan realizar. Estos alumnos/as serán evaluados en los criterios de evaluación de ámbito teórico y actitudinal como el resto, y en el ámbito práctico a través de tareas como la realización del cuaderno, trabajos teóricos y fichas de clase, colaboración como ayudante, árbitro, colocación de material, etc., las cuales hará constar en su cuaderno del alumno. Además, para su evaluación se contempla la realización de trabajos relacionados con dichas actividades. El profesor relacionará los criterios de evaluación que el alumno/a puede desarrollar y sobre ellos realizará su evaluación. De cualquier manera, para que un/a alumno/a sea considerado/a que no realiza la parte práctica de la materia, cumpliendo la normativa legal vigente, deberá entregar en el plazo más breve posible el certificado médico que así lo acredite.

**Aquellos alumnos/as que sin causa justificada** no realicen actividad física sin causa justificada o falten sin causa justificada a las clases de Educación Física a más de 4 días por evaluación (deben justificarlo mediante un justificante médico), obtendrá una evaluación negativa en todos aquellos criterios de evaluación trabajados en los días que el alumno/a no ha asistido a clase sin justificación.

Se considerará que un alumno/a ha aprobado esta asignatura siempre que una vez evaluados todos los criterios de evaluación consiga la calificación mínima de cinco puntos sobre diez.

### **8.3. Procedimiento de recuperación del alumnado con evaluación negativa y seguimiento de los Planes de Trabajo**

En el caso que un alumno/a no supere los criterios de evaluación abordados en cada uno de los trimestres, deberá superar el **PROGRAMA DE REFUERZO INDIVIDUALIZADO** de la evaluación suspensa.



Un alumno/a tendrá la materia suspensa y por lo tanto deberá examinarse en la convocatoria final cuando:

- La nota media entre las 3 evaluaciones es inferior a 5 puntos.

#### **8.4. Recuperación de pendientes.**

Los alumnos/as que no superen la Educación Física y por lo tanto, la cursen como materia pendiente, llevarán un programa de actividades en su plan refuerzo personalizado con el fin de reforzar y asimilar la materia o parte de materia no superada en el curso anterior.

Los **criterios de recuperación** serán los siguientes:

- Demostrar una mejora observable en los contenidos a desarrollar.
- Superar los contenidos del curso en que se encuentre.
- Relacionar y aplicar las tareas del área con otras de la etapa.
- Mostrar interés hacia la actividad física y los temas que se imparten.
- Participar en las actividades propuestas individual y colectivamente.
- Mostrar respeto y cooperación hacia las actividades y los compañeros.

**Como criterio general el Departamento acuerda que, si el alumno/a supera los dos primeros trimestres del curso actual, tendrá superada la Educación Física del curso anterior. La nota final de la materia pendiente del año anterior, será la media de las dos primeras evaluaciones del presente curso escolar. En el supuesto que no apruebe algún trimestre, deberá presentarse a las pruebas ordinarias de Educación Física del curso pendiente.**

**En caso de no superar alguna de las dos primeras evaluaciones, pero sí hacerlo en la ordinaria, se aprobará la EF del curso anterior, la nota final sería la correspondiente a la media aritmética de las tres evaluaciones.**

**En caso de no superar ninguna evaluación del presente curso, deberá realizar una serie de pruebas finales. La nota final será la resultante de dichas pruebas.**

**9-. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.****- ORGANIZATIVOS: ESPACIO Y TIEMPO**

Los recursos que disponemos en el IES Mercurio son: una pista polideportiva cubierta de 30x15 y un gimnasio que tiene unas medidas muy reducidas (10x10 m.) que hacen imposible el desarrollo de las clases de Educación Física.

<b>RECURSOS MATERIALES EDUCACIÓN FÍSICA IES MERCURIO</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Bombas</b>	- 1 Compresor automático. - 1 Bomba manual.
<b>Baloncesto</b>	13 Balones reglamentarios (11 usados – 2 nuevos)
<b>Voleibol</b>	- 19 Balones reglamentarios.
<b>Rugby</b>	12 Balones iniciación.
<b>Balonmano</b>	10 Balones foam iniciación.
<b>Fútbol-Sala</b>	- 8 Balones reglamentarios. (5 usados – 2 nuevos) - 16 Minibalones foam iniciación.
<b>Balones Medicinales</b>	- 2 de 5 kg. de peso. - 5 de 3 kg. de peso. - 2 de 2 kg. de peso.
<b>Atletismo</b>	- 2 Bolas para lanzamiento de peso. - 4 Discos para lanzamiento de disco. - 4 Jabalinas de iniciación (espuma). - Cinta métrica de 30 metros. - 3 Cronómetros de mano.(1 funciona– 2 no funcionan) - 1 Martillo - 2 Jabalinas metal.
<b>Hockey</b>	- 24 Sticks de hockey (plástico). - 3 Bolas de hockey (plástico). - 3 Porterías de hockey desmontables.
<b>Gimnasia Deportiva</b>	- 2 Minitramps. - 2 Saltadores de madera. - 1 Plinto. - 1 Potro. - 6 Bancos suecos. - 1 Quitamiedos. - 8 Colchonetas finas.
<b>Bádminton</b>	- 14 Raquetas de bádminton.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 Volantes de bádminton.</li> <li>- 1 Redes de Bádminton.</li> <li>- 2 Cintas delimitadoras de campo de bádminton.</li> <li>- 1 set de reparación raquetas de bádminton.</li> </ul>
<b>Tenis de mesa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Redes.</li> <li>- 6 Raquetas.</li> <li>- 29 Bolas.</li> </ul>
<b>Béisbol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 Bates de béisbol de goma-espuma. (tresen mal estado, 1 de madera).</li> <li>- 9 Bolas de béisbol iniciación.</li> </ul>
<b>Acondicionamiento Físico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 17 Colchonetas aeróbic.</li> <li>- 25 Combas.</li> <li>- 6 Cuerdas de 2,5 metros.</li> <li>- 1 Soga larga.</li> <li>- 4 gomas de fuerza.</li> <li>- 1 escalera multisaltos.</li> </ul>
<b>Actividades Alternativas y Recreativas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 12 Raquetas de playa de madera.</li> <li>- 10 bolas para raquetas de playa.</li> <li>- 11 Raquetas de playa de plástico.</li> <li>- 13 palas ping-pong ( 2 nuevas).</li> <li>- 1 bote de bolas de ping-pong (25 bolas aprox).</li> <li>- 1 Valla plegable.</li> <li>- 30 Aros de ritmo de diferentes tamaños.</li> <li>- 14 Indiacas.</li> <li>- 4 Diábolos con 1 juego en condiciones de palos.</li> <li>- 1 Diana imantada con 2 Dardos imantandos.</li> <li>- 10 Platos chinos con 2 Palos chinos.</li> <li>- 1 Paracaídas recreativo.</li> <li>- 16 Discos voladores.</li> <li>- 12 Discos de espuma.</li> <li>- 12 Pelotas malabares y 8 Pelotas "erizo".</li> <li>- 25 tacks de rugby.</li> </ul>
<b>Material Señalizador</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 17 Setas.</li> <li>- 44 Conos.</li> <li>- 10 Bases semiesféricas de sujeción.</li> <li>- 4 Bastones de madera.</li> <li>- 6 Bastones de plástico naranja.</li> <li>- 25 Bastones.</li> </ul>
<b>Equipaciones Deportivas e instalaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 12 Petos azules.</li> <li>- 8 Petos rojos.</li> <li>- 14 Petos naranjas.</li> <li>- 12 Petos amarillos.</li> <li>- 2 canastas baloncesto no reglamentarias.</li> </ul>
<b>Otros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 Redes de balones.</li> <li>- 1 Alargadera.</li> </ul>



## 10-. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

### 10.1. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- Organización de Campeonatos Deportivos en recreos: como es tradicional, se tiene previsto organizar una liga de deportes colectivos y/o individuales con más aceptación, con equipos mixtos a celebrar durante los recreos de la tercera evaluación con alumnos componentes de todos los niveles educativos del centro. El objetivo de esta competición es el fomento de la práctica de actividad física a realizar durante el tiempo de ocio. Los alumnos y alumnas que participan en la liga colaboran con el arbitraje y organización de la liga.

### 10.2. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

El departamento de Educación Física propone realizar las siguientes actividades:

ACTIVIDAD	CURSOS A LOS QUE VADIRIGIDA	FECHA
Iniciación a los deportes de montaña.	Todos los alumnos/as	Por determinar
Viaje al Madrid Mutua Open.	4º ESO y 1º Bachillerato	Según Torneo.
Visita al museo del Real Madrid y Xanadú.	4º ESO y 1º Bachillerato	Por determinar
Viaje al albergue juvenil Puente de Retama y Vallehermoso.	Todos los alumnos/as	Por determinar
Iniciación a las rutas de senderismo. subida a la Virgen del Castillo.	Todos los alumnos/as	Por determinar

Con las actividades relacionadas con el medio natural, se pretende acercar a los alumnos/as al conocimiento y experimentación de destrezas y situaciones en un medio distinto al que habitualmente nos desenvolvemos, en el medio natural.



Castilla-La Mancha



Los objetivos de esta actividad son los siguientes:

- Ser consciente del nivel que tiene cada uno para disfrutar realizando rutas de senderismo.
- Conocer el material y aprender a utilizarlo, a cuidarlo y a transportarlo.
- Conocer y experimentar otra forma amena y divertida de realizar deporte en la naturaleza.
- Disfrutar y divertirse unos días en compañía de otros compañeros realizando actividad física.
- Aprender las normas básicas de seguridad y comportamiento que se deben tener en el medio natural.
- Motivar y aficionar a los alumnos a practicar un deporte tan divertido como el senderismo.





## 11-. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE.

Tanto en la *Orden de evaluación 186/2022* como en la *Orden 187/2022, de 27 de septiembre*, refleja 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. Los departamentos didácticos propondrán y elaborarán herramientas de evaluación que faciliten la labor individual y colectiva del profesorado, incluyendo estrategias para la autoevaluación y la coevaluación del alumnado.

Atendiendo al *Decreto 82/2022* y *Decreto 83/2022* de nuestra comunidad, se realizará una **evaluación del proceso de enseñanza llevados a cabo y su propia práctica docente** a fin de conseguir la mejora de los mismos. De esta manera, para llevar a cabo esta evaluación del proceso de enseñanza – aprendizaje, se tendrán en cuenta diversos aspectos que nos harán reflexionar sobre si nuestro planteamiento didáctico es el adecuado para nuestro alumnado, o por el contrario requiere realizar modificaciones. En este sentido, llevaremos a cabo un seguimiento de la programación en diversas reuniones de departamento a lo largo del curso, así como un análisis de los resultados obtenidos después de cada evaluación. Todo ello, con el fin de realizar las adaptaciones oportunas en el caso de que fueran necesarias.

Dentro de esta evaluación del proceso de enseñanza – aprendizaje, uno de los ítems estará referido a la evaluación de la práctica docente. De esta manera, se podrá solicitar información a los alumnos sobre el aprendizaje alcanzado. Para ello, les pasaremos una escala descriptiva en el ecuador del curso (de cara a poder mejorar nuestra labor como docentes), para que den su opinión sobre la forma de impartir las clases por parte del profesor.

En definitiva, trataremos de obtener la mayor información, lo más objetiva posible, a cerca de nuestra labor docente, con el objeto de mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje y, por tanto, la calidad de la enseñanza.