

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

1º BACHILLERATO

CURSO 22/23



INDICE

1.	INTRODUCCIÓN	4
1.1.	CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA	4
1.2.	MARCO LEGAL Y CONCRECIÓN CURRICULAR	6
1.3.	CONTEXTUALIZACIÓN	8
1.4.	CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO	10
2.	OBJETIVOS	10
3.	COMPETENCIAS	12
3.1.	COMPETENCIAS CLAVE	12
3.1.1.	DESCRIPTORES OPERATIVOS DE LAS COMPETENCIAS CLAVE	13
3.2.	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	19
4.	SABERES BÁSICOS	24
5.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	27
6.	SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS. RELACIÓN ENTRE OBJETIVOS ETAPA, COMPETENCIAS CLAVE, SABERES BÁSICOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.	30
6.1	ORGANIZACIÓN DE LOS SABERES BÁSICOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN UNIDADES DIDÁCTICAS	37
7.	METODOLOGÍA	43
7.1.	PRINCIPIOS Y ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	43
7.2.	ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS Y ESPACIOS	44
7.3.	AGRUPAMIENTOS	45
7.4.	MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	45
8.	PLANES DE CENTRO	47
8.1.	PLAN DIGITAL DE CENTRO.	47
8.2.	PLAN DE LECTURA.	47

8.3	CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA METODOLOGÍA STEAM	47
9.	MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA	48
9.1.	MEDIDAS DE INCLUSIÓN ADOPTADAS A NIVEL DE AULA	49
9.2.	MEDIDAS DE INCLUSIÓN INDIVIDUALIZADAS	49
9.3	MEDIDAS ADOPTADAS EN RELACIÓN A LOS ALUMNOS/AS INDISPUESTOS	51
10.	PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	51
11.	EVALUACIÓN	51
11.1	EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE	52
11.1.1.	CUANDO EVALUAR. FASES DE LA EVALUACIÓN	52
11.1.2.	INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN	52
11.1.3.	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	53
11.1.4	CRITERIOS DE RECUPERACIÓN	53
11.2.	EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE	53
12.	ELEMENTOS TRANSVERSALES DEL CURRÍCULO	53
13.	UNIDADES DIDÁCTICAS	54
14.	ANEXO	62

1. INTRODUCCIÓN

Programar consiste en plantear, prever y proponer bajo factores psicológicos, cognitivos, pedagógicos y culturales, un conjunto de nociones que se van a transmitir, desde unas intenciones concretas y bajo una concepción de modelo didáctico.

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

En consecuencia, la programación pretende potenciar la **reflexión** del profesorado, **mejorar** así su práctica profesional, **adecuar** la respuesta educativa al alumnado y al centro y **proporcionar** una formación tecnológica adecuada a nuestros alumnos.

Los apartados que conforman esta programación didáctica se ajustan a lo establecido en el artículo 8.2 de la Orden 118/2022, de 14 de junio, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional en la comunidad de Castilla-La Mancha.

1.1. CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

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

Los descriptores de las competencias establecidos para el Bachillerato, junto con los objetivos generales de esta etapa, establecen el punto de partida para la definición de las competencias específicas de esta materia. Este elemento curricular se convierte en el referente a seguir para

dar forma a la Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estas líneas de trabajo, que buscan consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física, así como el resto de los componentes que afectan a la salud.

En la educación obligatoria, la motricidad se ha desarrollado a través de innumerables prácticas motrices durante las etapas anteriores, con diferentes lógicas internas, con objetivos variados, en contextos de certidumbre e incertidumbre y con distintas finalidades. En la etapa de Bachillerato se continuará incidiendo en el dominio del ámbito corporal, profundizando en los componentes técnico-tácticos de sus manifestaciones, así como en los factores que condicionan su adecuada puesta en práctica.

Por otro lado, aunque las capacidades de carácter cognitivo y motor sigan siendo claves para abordar con éxito diferentes situaciones motrices, para el desarrollo integral seguirá siendo importante en Bachillerato, y especialmente de cara al futuro personal y profesional, las capacidades de carácter afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que ser capaz de gestionar sus emociones y sus habilidades sociales no solo en contextos variados de práctica motriz, sino también en el ejercicio de otros roles que rodean a la actividad física que le permitirán demostrar liderazgo, empatía y capacidad para la gestión de grupos.

Las distintas manifestaciones de la cultura motriz seguirán constituyendo un elemento fundamental a abordar durante esta etapa. En esta ocasión, además de la propia experimentación motriz, se pretende profundizar en el conocimiento de los factores sociales, económicos, políticos o culturales que han ido dando forma a cada manifestación, para comprender mejor su evolución, así como los valores universales que fomentan.

Finalmente, se deberá continuar insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas del área será evaluado a través de los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa.

Los saberes básicos de la materia de Educación Física se organizan en seis bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. **El bloque titulado «Vida activa y saludable»** aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud, así como toda forma de discriminación y violencia, que puedan producirse en estos ámbitos.

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

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

El cuarto bloque «**Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices**», por un lado, se centra en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro, incide en el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas, libres de discriminación y violencia, entre los participantes en este tipo de contextos motrices.

El bloque «**Manifestaciones de la cultura motriz**» engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea, y el deporte como manifestación cultural, profundizando en la perspectiva de género y en los factores que lo condicionan.

Y, por último, el **bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno»**, que incide sobre la interacción con el medio natural y urbano, puede abordarse desde una triple vertiente: el uso y disfrute del medio desde la motricidad y la sensorialidad, la responsabilidad en su conservación desde una visión de sostenibilidad y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. Estas situaciones de aprendizaje integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como son las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia de grupo- clase. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa. Todos estos procesos deben establecerse en función de la interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan. Esto, a su vez, permitirá experimentar y evidenciar el carácter propedéutico de la materia.

1.2. MARCO LEGAL Y CONCRECIÓN CURRICULAR

El ordenamiento jurídico que nos resulta de aplicación en nuestro ámbito profesional como docentes emana del derecho fundamental a la educación, recogido en el artículo 27 de la

Constitución Española de 1978, y que se concreta en la siguiente normativa, ordenada jerárquicamente, en base a los preceptos que enuncia el artículo 9.3 de nuestra carta magna:

- **Ley Orgánica 2/2006**, de 3 de mayo, de Educación 2/2006¹, BOE de 4 de mayo), modificada por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se Modifica la Ley Orgánica de Educación² (en adelante LOE-LOMLOE) (BOE de 29 de diciembre).
- **Real Decreto 732/1995**, de 5 mayo, por el que se establecen los derechos y deberes de los alumnos y las normas de convivencia en los centros (BOE de 2 de junio).
- **Real Decreto 243/2022**, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato (BOE de 6 de abril).

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

- **Ley 7/2010**, de 20 de julio, de Educación de Castilla-La Mancha (en adelante LECM) (DOCM de 28 de julio).
- **Decreto 3/2008**, de 08-01-2008, de convivencia escolar en Castilla- La Mancha (DOCM de 11 de enero).
- **Decreto 85/2018**, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 23 de noviembre).
- **Decreto 92/2022, de 16 de agosto**, por el que se regula la organización de la orientación académica, educativa y profesional en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 24 de agosto).
- **Decreto 83/2022, de 12 de julio**, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 14 de julio).
- **Orden 118/2022, de 14 de junio**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional en la comunidad de Castilla-La Mancha (DOCM de 22 de junio).
- **Orden 169/2022, de 1 de septiembre**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la elaboración y ejecución de los planes de lectura de los centros docentes de Castilla-La Mancha (DOCM de 9 de septiembre).
- **Orden 178/2022, de 14 de septiembre**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la elaboración del Plan digital de los centros educativos sostenidos con fondos públicos no universitarios.

¹ En adelante LOE.

² En adelante LOMLOE.

- **Orden 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 (DOCM de 30 de septiembre).

1.3. CONTEXTUALIZACIÓN

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

Nuestro IES está enclavado en el centro geográfico de la provincia de Ciudad Real, a 3 Kms de la capital y recibe alumnos de cuatro localidades pertenecientes al Campo de Calatrava: Miguelturra, Pozuelo de Calatrava, Ballesteros de Calatrava y, aunque de forma muy irregular, también de la localidad de Villar del Pozo.

La principal fuente de riqueza se centra en el sector servicios y de la construcción, que emplea a más de la mitad de la población activa. Este dato hay que ponerlo en relación con la proximidad de la capital.

Otros factores de riqueza se centran en la agricultura y ganadería. Las producciones agrícolas son de secano, principalmente cereales.

El comercio se centra en torno a bienes de consumo de carácter primario y de suministros.

Asumiendo el desarrollo de los principios educativos referidos y teniendo en cuenta la situación sociocultural de nuestros alumnos y su edad madurativa, además de las influencias que reciben de la sociedad, nuestra actividad educativa procurará, además, de forma general, los siguientes principios educativos y que se integran en la programación didáctica:

1º.- Educación en libertad, paz y tolerancia.

Procuramos crear una cultura de “No Violencia” y respeto a los demás, una educación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales, en la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, en la igualdad de trato y no discriminación de las personas con discapacidad, la cohesión social, la cooperación y solidaridad entre los pueblos.

Una educación en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, así como en la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos.

2º. Educación en el trabajo y responsabilidad.

Fomentamos el trabajo bien hecho como fuente de satisfacción personal. Una actividad didáctica bien preparada y presentada es el mejor instrumento de que disponemos para hacer

posible que los alumnos asuman el trabajo y el estudio como medio personal de formación integral para construir su futuro. El desarrollo de la capacidad de los alumnos para regular su propio aprendizaje, confiar en sus aptitudes y conocimientos, así como para desarrollar la creatividad, la iniciativa personal y el espíritu emprendedor.

3º. Orientación académica y profesional

El Centro dará respuesta a este aspecto por medio de las actividades del departamento de orientación, las tutorías y las materias de iniciación profesional.

Esta orientación debe servir para que el alumno elija aquellas salidas profesionales o educativas más acordes con sus intereses, posibilidades y destrezas. La orientación educativa y profesional de los estudiantes, como medio necesario para el logro de una formación personalizada, que propicie una educación integral en conocimientos, destrezas y valores.

4º.-Actividades complementarias y extraescolares.

En el centro se fomentan estas actividades como enriquecedoras del currículo en el desarrollo integral y desarrollo de la autoestima de los alumnos y alumnas.

El programa de actividades complementarias:

- Estimula el deseo de investigar y saber.
- Favorece la sensibilidad, la curiosidad y la creatividad del alumno/a.
- Promueve en el alumno/a un sentimiento positivo de pertenencia al centro y al grupo.
- Mejorar las relaciones entre los alumnos y alumnas fuera del ámbito académico y ayuda a adquirir habilidades sociales y de comunicación.
- Posibilita el acceso a las actividades culturales y deportivas a todos los alumnos y alumnas ampliando su horizonte cultural.

5º.- Educación en la igualdad, diversidad e integración.

En el centro se promueve el establecimiento de relaciones personales basadas en la sinceridad afectiva y la comunicación, evitando el entramado rechazo-agresividad.

Se evitarán las desigualdades derivadas de factores sociales, económicos, culturales, geográficos, étnicos o de cualquier otra índole prestando especial atención a los problemas sociales como la marginación, el tercer mundo, la injusticia, etc.

Se realizará especial hincapié en erradicar definitivamente la violencia de género, como principio de máxima igualdad. La formación en el respeto y reconocimiento de la pluralidad cultural de España y de la interculturalidad como un elemento enriquecedor de la sociedad.

Este planteamiento se conecta con el Plan de igualdad y convivencia del centro.

6º.- Educación que asume la innovación y la digitalización.

El centro utiliza e incorpora, con especial preferencia, instrumentos educativos basados en las nuevas tecnologías. Se trata de hacer un centro que, no olvidando los instrumentos tradicionales de transmisión de conocimientos, incorpore los modernos avances tecnológicos, para conseguir que los procesos de enseñanza-aprendizaje familiaricen a los alumnos/as con los avances del mundo contemporáneo. Como centro STEAM, se incentiva la participación a nivel individual del profesorado del centro, en la utilización de esta metodología y la realización de un proyecto interdisciplinar de centro.

Este planteamiento se conecta con el Plan Digital de centro.

7º.- Educación en el medio ambiente.

Promovemos actividades de respeto y de responsabilidad hacia el equilibrio ecológico y actitudes de consumo que sean respetuosas con el medio ambiente.

Estas actividades y actitudes implican dos objetivos: capacitar a los alumnos para que puedan disfrutar del entorno natural y renunciar conscientemente al esparcimiento en el medio natural donde la actividad humana resulte agresiva.

La adquisición de valores que propicien el respeto hacia los seres vivos y el medio ambiente, en particular al valor de los espacios forestales y el desarrollo sostenible.

8ª.- Educación en la interculturalidad.

Consideramos imprescindible incentivar la diversidad lingüística y cultural. El aprendizaje de las lenguas y el conocimiento de las culturas son elementos fundamentales del proyecto europeo, porque permiten a los ciudadanos y ciudadanas, y por extensión a los sistemas de educación y formación, aprovechar plenamente las ventajas de la libre circulación, la movilidad y la integración en otros países, ya sea con fines formativos, culturales o profesionales.

El impulso del plurilingüismo y el uso funcional de las lenguas con las que el alumnado puede comunicarse y enriquecer sus relaciones sociales y desenvolverse en contextos distintos al propio, accediendo a las diversas fuentes de información y comunicación. La necesidad de una comunicación eficaz y fluida con el resto de los ciudadanos de la Unión Europea, en todas las facetas de la experiencia; las necesidades relacionadas con la investigación científica, las tecnologías de la información, las telecomunicaciones y los medios de comunicación; la creciente demanda social de enriquecimiento académico, artístico y cultural (cine, deporte, folclore, gastronomía,

Este planteamiento se conecta con el Plan Lector de centro.

1.4. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO

Como característica fundamental, se trata de un alumnado heterogéneo, no solo por la diversidad de su procedencia, estratos sociales y culturales sino por su diversidad de intereses e implicación en la materia. Dentro de las características psicoevolutivas podemos destacar que una mayoría de alumnos muestra una aceptable motivación por el aprendizaje y gracias a su maduración psicológica y al trabajo realizado en el ciclo anterior, son capaces de resolver de manera lógica problemas concretos y de abstraer ideas, que favorece el grado de autonomía e iniciativa al enfrentarse a propuestas de trabajo. La procedencia del alumnado es mayoritariamente de colegios públicos de la propia zona. En general, el nivel de competencia curricular está ajustado a la etapa y nivel educativo en que se encuentran.

2. OBJETIVOS

Los objetivos, que responden el “para qué” de la acción educativa, son elementos de suma importancia en el proceso de enseñanza y aprendizaje porque expresan el conjunto de metas que pretendemos alcanzar con nuestros alumnos; son susceptibles de observación y evaluación.

Partiendo de los principios y fines que los artículos 1 y 2 de la LOE-LOMLOE preceptúan, los objetivos de Bachillerato. Así pues, en el artículo 7 del Decreto 83/2022, de 12 de julio, por el que se establecen la ordenación y el currículo Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Castilla la Mancha. Dichos objetivos serían:

- 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.

k) 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 economía circular.

3. COMPETENCIAS

3.1. COMPETENCIAS CLAVE

El perfil de salida se convierte en el elemento nuclear de la nueva estructura curricular, que se conecta con los objetos de etapa.

Programamos por competencias con el fin de dotar a los alumnos de una serie de destrezas que les permitan desenvolverse en el siglo XXI.

Con este planteamiento, la Recomendación del Consejo de 22 de mayo de 2018 (Diario Oficial de la Unión Europea de 4 de junio de 2018) invita a los Estados miembros a la potenciación del aprendizaje por competencias, entendidas como una combinación de conocimientos, capacidades y actitudes adecuadas al contexto.

El **Decreto 83/2022**, de 12 de julio, adopta la denominación de las competencias clave definidas por la Unión Europea. Así, el artículo 17 de dicha norma establece que las competencias clave son:

- 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:

Para alcanzar estas competencias clave se han definido un conjunto de descriptores operativos, partiendo de los diferentes marcos europeos de referencia existentes. Los descriptores operativos de las competencias clave constituyen, junto con los objetivos de la etapa, el marco referencial a partir del cual se concretan las competencias específicas de cada ámbito o materia.

Del mismo modo, el apartado 2 del artículo 11 de estos cuerpos normativos, define el perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica como las competencias clave que el alumnado debe haber adquirido y desarrollado al finalizarla. De igual modo, contempla que constituye el referente último del desempeño competencial, tanto en la evaluación de las distintas etapas y modalidades de la formación básica, como para la titulación de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria y fundamenta el resto de decisiones curriculares, así como las estrategias y orientaciones metodológicas en la práctica lectiva.

El perfil de salida parte de una visión a la vez estructural y funcional de las competencias clave, cuya adquisición por parte del alumnado se considera indispensable para su desarrollo personal, para resolver situaciones y problemas de los distintos ámbitos de su vida, para crear nuevas oportunidades de mejora, así como para lograr la continuidad de su itinerario formativo y facilitar y desarrollar su inserción y participación activa en la sociedad y en el cuidado de las personas, del entorno natural y del planeta.

La vinculación entre los descriptores operativos y las competencias específicas propicia que de la evaluación de estas últimas pueda colegirse el grado de adquisición de las competencias clave definidas en el perfil de salida y, por tanto, la consecución de las competencias y objetivos previstos para la etapa

3.1.1. DESCRIPTORES OPERATIVOS DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

Competencia en comunicación lingüística (CCL).

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

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.

Descriptores operativos.

CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con fluidez, coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales y académicos, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar

información, crear conocimiento y argumentar sus opiniones como para establecer y cuidar sus relaciones interpersonales.

CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los distintos ámbitos, con especial énfasis en los textos académicos y de los medios de comunicación, para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera 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 de manera clara y rigurosa adoptando un punto de vista creativo y crítico a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

CCL4. Lee con autonomía obras relevantes de la literatura poniéndolas en relación con su contexto sociohistórico de producción, con la tradición literaria anterior y posterior y examinando la huella de su legado en la actualidad, para construir y compartir su propia interpretación argumentada de las obras, crear y recrear obras de intención literaria y conformar progresivamente un mapa cultural.

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 y rechazando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación

Competencia plurilingüe (CP).

La competencia plurilingüe implica utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación. Esta competencia supone reconocer y respetar los perfiles lingüísticos individuales y aprovechar las experiencias propias para desarrollar estrategias que permitan mediar y hacer transferencias entre lenguas, incluidas las clásicas, y, en su caso, mantener y adquirir destrezas en la lengua o lenguas familiares y en las lenguas oficiales. Integra, asimismo, dimensiones históricas e interculturales orientadas a conocer, valorar y respetar la diversidad lingüística y cultural de la sociedad con el objetivo de fomentar la convivencia democrática.

Descriptorios operativos.

CP1. Utiliza con fluidez, adecuación y aceptable corrección una o más lenguas, además de la lengua familiar o de las lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas con espontaneidad y autonomía en diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.

CP2. A partir de sus experiencias, desarrolla estrategias que le permitan ampliar y enriquecer de forma sistemática su repertorio lingüístico individual con el fin de comunicarse de manera eficaz.

CP3. Conoce y valora críticamente la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal y anteponiendo la comprensión mutua como característica central de la comunicación, para fomentar la cohesión social.

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

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. Selecciona y utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones propias de la modalidad elegida y emplea estrategias variadas para la resolución de problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar fenómenos relacionados con la modalidad elegida, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose hipótesis y contrastándolas o comprobándolas mediante la observación, la experimentación y la investigación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y limitaciones de los métodos empleados.

STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando y creando prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma colaborativa, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y evaluando el producto obtenido de acuerdo a los objetivos propuestos, la sostenibilidad y el impacto transformador en la sociedad.

STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de investigaciones de forma clara y precisa, en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos.) y aprovechando la cultura digital con ética y responsabilidad y valorando de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida para compartir y construir nuevos conocimientos.

STEM5. Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global

Competencia digital (CD).

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

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 avanzadas comprendiendo cómo funcionan los motores de búsqueda en internet aplicando criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y organizando el almacenamiento de la información de manera adecuada y segura para referenciarla y reutilizarla posteriormente.

CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales de forma individual o colectiva, aplicando medidas de seguridad y respetando, en todo momento, los derechos de autoría digital para ampliar sus recursos y generar nuevo conocimiento.

CD3. Selecciona, configura y utiliza dispositivos digitales, herramientas, aplicaciones y servicios en línea y los incorpora en su entorno personal de aprendizaje digital para comunicarse, trabajar colaborativamente y compartir información, gestionando de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red y ejerciendo una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

CD4. Evalúa riesgos y aplica medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente y hace un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

CD5. Desarrolla soluciones tecnológicas innovadoras y sostenibles para dar respuesta a necesidades concretas, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

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

La competencia personal, social y de aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para 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

CPSAA1.1 Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje.

CPSAA1.2 Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.

CPSAA2. Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable.

CPSAA3.1 Muestra sensibilidad hacia las emociones y experiencias de los demás, siendo consciente de la influencia que ejerce el grupo en las personas, para consolidar una personalidad empática e independiente y desarrollar su inteligencia.

CPSAA3.2 Distribuye en un grupo las tareas, recursos y responsabilidades de manera ecuánime, según sus objetivos, favoreciendo un enfoque sistémico para contribuir a la consecución de objetivos compartidos.

CPSAA4. Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes.

CPSAA5. Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.

Competencia ciudadana (CC).

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

Descriptorios operativos

CC1. Analiza hechos, normas e ideas relativas a la dimensión social, histórica, cívica y moral de su propia identidad, para contribuir a la consolidación de su madurez personal y social, adquirir una conciencia ciudadana y responsable, desarrollar la autonomía y el espíritu crítico, y establecer una interacción pacífica y respetuosa con los demás y con el entorno.

CC2. Reconoce, analiza y aplica en diversos contextos, de forma crítica y consecuente, los principios, ideales y valores relativos al proceso de integración europea, la Constitución Española, los derechos humanos, y la historia y el patrimonio cultural propios, a la vez que participa en todo tipo de actividades grupales con una actitud fundamentada en los principios y procedimientos democráticos, el compromiso ético con la igualdad, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.

CC3. Adopta un juicio propio y argumentado ante problemas éticos y filosóficos fundamentales y de actualidad, afrontando con actitud dialogante la pluralidad de valores, creencias e ideas,

rechazando todo tipo de discriminación y violencia, y promoviendo activamente la igualdad y corresponsabilidad efectiva entre mujeres y hombres.

CC4. Analiza las relaciones de interdependencia y ecodependencia entre nuestras formas de vida y el entorno, realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas, y demostrando un compromiso ético y ecosocialmente responsable con actividades y hábitos que conduzcan al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la lucha contra el cambio climático.

Competencia emprendedora (CE).

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

Descriptorios operativos

CE1. Evalúa necesidades y oportunidades y afronta retos, con sentido crítico y ético, evaluando su sostenibilidad y comprobando, a partir de conocimientos técnicos específicos, el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar y ejecutar ideas y soluciones innovadoras dirigidas a distintos contextos, tanto locales como globales, en el ámbito personal, social y académico con proyección profesional emprendedora.

CE2. Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas que agilicen el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios, que lleven a la acción una experiencia o iniciativa emprendedora de valor.

CE3. Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.

Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC).

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

arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

Descriptores operativos.

CCEC1. Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y artístico de cualquier época, contrastando sus singularidades y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad.

CCEC2. Investiga las especificidades e intencionalidades de diversas manifestaciones artísticas y culturales del patrimonio, mediante una postura de recepción activa y deleite, diferenciando y analizando los distintos contextos, medios y soportes en que se materializan, así como los lenguajes y elementos técnicos y estéticos que las caracterizan.

CCEC3.1 Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones con creatividad y espíritu crítico, realizando con rigor sus propias producciones culturales y artísticas, para participar de forma activa en la promoción de los derechos humanos y los procesos de socialización y de construcción de la identidad personal que se derivan de la práctica artística. CCEC3.2 Descubre la autoexpresión, a través de la interacción corporal y la experimentación con diferentes herramientas y lenguajes artísticos, enfrentándose a situaciones creativas con una actitud empática y colaborativa, y con autoestima, iniciativa e imaginación.

CCEC4.1 Selecciona e integra con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para diseñar y producir proyectos artísticos y culturales sostenibles, analizando las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral que ofrecen sirviéndose de la interpretación, la ejecución, la improvisación o la composición.

CCEC4.2 Planifica, adapta y organiza sus conocimientos, destrezas y actitudes para responder con creatividad y eficacia a los desempeños derivados de una producción cultural o artística, individual o colectiva, utilizando diversos lenguajes, códigos, técnicas, herramientas y recursos plásticos, visuales, audiovisuales, musicales, corporales o escénicos, valorando tanto el proceso como el producto final y comprendiendo las oportunidades personales, sociales, inclusivas y económicas que ofrecen.

3.1.2. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA CONSECUCCIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.

3.2. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Son los desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el Perfil de salida del alumnado, y por otra, los saberes básicos de las materias o ámbitos y los criterios de evaluación.

1. 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, CE.**

4. SABERES BÁSICOS

Son los conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia o ámbito y cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas.

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 extradeporativas 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.

5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Son los referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada materia en un momento determinado de su proceso de aprendizaje.

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.

6. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS. RELACIÓN ENTRE OBJETIVOS ETAPA, COMPETENCIAS CLAVE, SABERES BÁSICOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

COMPETENCIA ESPEFÍCA		DESCRIPTOR PERFIL SALIDA		CRITERIOS DE EVALUACIÓN			SABERES BÁSICOS
DENOMINACIÓN	%	DENO	%	CRITERIO	IN	%	
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.	30	STEM2	3,75	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.	PE FC RA	10	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. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento
		, STEM5	3,75				
		CD1,	3,75				
		CD4,	3,75				
		CPSAA 1.1,	3,75				
		CPSAA 1.2,	3,75	1.2 Incorporar, de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del	PE FC RA	10	Dietas equilibradas según las características físicas y personales.. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del
		CPSAA 5,	3,75				
		CE3.	3,75				

			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.			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. Autoevaluación de las capacidades físicas
			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.	PE FC RA	5	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.
			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	RA	2	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

				autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida			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.
				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.	PE TO	3	Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.
2.Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes	20	CPSAA 1.2, CPSAA 4, CE2, CE3.	5 5 5 5	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.	FC RA	5	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.

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.				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.	FC RA	5	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.
				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	PE FC	10	Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
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	23	CCL5, CPSAA 1.1, CPSAA 2, CPSAA 5, CC3.	4,6 4,6 4,6 4,6 4,6	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	FC RA	10	Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas. 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.

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.						Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
				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	10	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
				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	RA 3	Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad 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).
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	20	STEM5 , CPSAA 1.2, CC1, CCEC1 .	5 5 5 5	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.	RA	10	Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
				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.	FC RA	10	Técnicas específicas de expresión corporal. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.

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.	7	STEM5 ,	1,4	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.	FC RA	2	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.
		CPSAA 1.2,	1,4	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	FC RA	5	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. 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.
		CPSAA 2,	1,4				
		CC4,	1,4				
		CE1.	1,4				

Instrumentos de Evaluación: Prueba escrita (PE), Fichas de trabajo (FT), Trabajos escritos (T), Test on -line (TO), Fichas de Control (FC), Registro anecdótico (RA)

6.1 SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN. ORGANIZACIÓN DE LOS SABERES BÁSICOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN UNIDADES DIDÁCTICAS.

En nuestra materia los contenidos se encuentran organizados en saberes básicos, que a su vez se estructuran en bloques, y que comprenden los conocimientos, destrezas y actitudes dentro del currículo oficial, siendo nuestra tarea seleccionar, organizar, temporalizar y secuenciar dichos saberes básicos a través de UDD.

Para ello, nos vamos a basar en el **calendario escolar de la provincia de Ciudad Real**, para el **curso 2022/2023**, que comienza el 8 de septiembre y finaliza el 20 de junio.

En este sentido, y teniendo en cuenta que la asignación horaria de nuestra materia es de 2 horas semanales para todos los cursos de ESO, contamos con aproximadamente 60 - 64 días de clase, distribuidas por evaluaciones del siguiente modo:

- 1ª Evaluación: 23- 24 sesiones
- 2ª Evaluación: 19-20 sesiones
- 3ª Evaluación: 14-15 sesiones

La distribución de la UDD se muestra en la siguiente tabla:

Nº	UNIDADES DIDÁCTICAS	EVAL	SES	CRIT EV	SABERES BÁSICOS	PESO
1	PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LA RESISTENCIA	1ª	15-16	1.1 1.2 1.5	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.	18 %

					Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: resistencia. Sistemas de entrenamiento Dietas equilibradas según las características físicas y personales.. 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. Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.	
2	BALONCESTO 3X3	1ª	7-8	2,2 2.3	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. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.	15%
					PESO NOTA 1ª EVAL	33 %
3	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD: LA FUERZA	2ª	8-9	1.2 1.3 1.5	Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza. Sistemas de entrenamiento	18 %

					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. 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.	
4	BÁDMINTON	2ª	9-10	2.1 2.3	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. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.	15 %
					PESO NOTA 2ª EVAL	33 %
5	COMO PROFES DE EDUCACIÓN FÍSICA	3ª	10-12	3.1 3.2 4.1	Selección responsable y sostenible del material deportivo 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.	30 %
6	ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS: RINGO *	3ª	3	3.3	Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad	3 %
					PESO 3ª EVAL	33 %

					PESO TOTAL	100 %
--	--	--	--	--	------------	-------

- Para cursos participantes

CRITERIOS DE EVALUACIÓN 1º BACH	1ª EV		2ª EV		3ª EV	
	U.D.1	U.D.2	U.D.3	U.D.4	U.D.5	U.D.6
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.	10					
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.			10			
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.	5		5			
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.	3		3			
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.				5		
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		5				
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.		10		10		
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					10	
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.					10	

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.						3
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.					10	
4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.						
5.1 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						
DISTRIBUCIÓN DE LA NOTA POR UU.DD	18	15	18	15	30	3
DISTRIBUCIÓN DE LA NOTA POR EVALUACIONES	33 %		33 %		33%	

7. METODOLOGÍA

7.1 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Con el presente apartado, referido a la metodología, 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?**

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.*

También debemos hacer referencia a la **interdisciplinariedad**, ya que las materias no son compartimentos estancos. En concreto, la Educación Física está íntimamente conectada con la *Música, las Matemáticas, la Biología o la Tecnología*, pero a su vez encontramos elementos en otras lenguas o juegos de origen tradicional e histórico. El desarrollo de los contenidos debe tener en cuenta este carácter interdisciplinar del aprendizaje, por lo que sería deseable poder colaborar con los profesores de otros departamentos.

Finalmente, dentro de la metodología también debemos tener en cuenta la **organización** y la **estructura de la sesión**. Respecto a la organización, podemos decir que estará en función de nuestros fines, intentando mantener siempre un clima ameno en el que los alumnos y alumnas se sientan motivados hacia la práctica y el aprendizaje. En cuanto a la estructura de la sesión, las clases se dividirán, según Delgado Noguera, en: ***Información inicial general; Calentamiento; Parte principal; Vuelta a la calma; y Reflexión final*** (se podrán modificar según nuestros intereses).

7.2 ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS Y ESPACIOS

Para el desarrollo de nuestra programación utilizaremos preferentemente los dos gimnasios y las pistas polideportivas, cuyo uso se distribuye según la carga horaria de cada profesor al inicio del curso. No obstante, como criterios generales realizamos las siguientes consideraciones:

- Al comienzo del curso se solicitará al equipo directivo, que a la hora de elaborar los horarios se procure que no coincidan más de dos profesores a la vez impartiendo clase.
- El gimnasio 1 (grande) será asignado, inicialmente, a los grupos de 1º y 2º de ESO.

- El gimnasio 2 (pequeño) será asignado, inicialmente, a los grupos de 3º, 4º de ESO y bachillerato.
- Será aproximadamente en el mes de febrero cuando se realice el cambio de gimnasios, de tal forma que, el alumnado de 1º y 2º de ESO comenzará a usar como aula de referencia el gimnasio 2 y el resto del alumnado el 1.
- El reparto de las pistas exteriores se realizará de acuerdo al contenido que se esté impartiendo por los profesores que coincidan a la misma hora. No obstante, como norma general, se asignará una pista para cada profesor.
- Estas instalaciones serán de uso exclusivo del Departamento de Educación Física durante el horario lectivo, quedando a disposición del Centro las horas restantes

7.3 AGRUPAMIENTOS

Dependiendo del contenido a impartir, se podrán adoptar diferentes criterios a la hora de distribuir al alumnado en grupos. En cualquier caso, se procurará realizar agrupamientos heterogéneos (chicos y chicas), procurando que sus miembros tengan distintas habilidades y capacidades con el fin de generar sinergias y resaltar los necesarios roles de equipo.

7.4 MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Por las características de nuestra materia, los materiales y recursos didácticos van a presentar una gran heterogeneidad y volumen. Es por ello, que se hace necesario establecer una clasificación de los mismos, lo cual facilitará en gran medida, nuestra labor docente.

Así, para la consecución de nuestras intenciones educativas, utilizaremos tanto *espacios deportivos convencionales, como no convencionales*:

❖ **Espacios deportivos convencionales**: Son aquellos diseñados de forma específica para la realización de actividades físicas. Contamos con:

- Gimnasio del Centro, que consta de una pista polideportiva. (Gimnasio 1)
- Gimnasio pequeño. (Gimnasio 2)
- Pistas Polideportivas exteriores del Centro, que se utilizarán coordinadamente por los dos ciclos. (Estas instalaciones serán de uso exclusivo del Departamento de Educación Física durante el horario lectivo, quedando a disposición del Centro las horas restantes.)
- Pabellón municipal cercano al centro

❖ **Espacios deportivos no convencionales**: Son aquellos espacios que pueden ser utilizados para la actividad física, sin que éste sea su objetivo primordial. Para el desarrollo de la presente programación utilizaremos:

- **Patio**. Situado en el centro escolar. Se usará fundamentalmente para el desarrollo de la Unidad Didáctica de Orientación.

- **Parque exterior “Rivas Moreno”** (previa autorización del Excmo. Ayuntamiento de Miguelturra) Situado fuera del centro escolar. Se suele utilizar, entre otros, para la práctica de trabajo de condición física, y de actividades en el medio natural como la orientación.

❖ En cuanto a los **materiales deportivos**, podemos clasificarlos en función de la procedencia de los mismos, distinguiendo:

- *Materiales específicos de la materia de Educación Física:* Son aquellos que tradicionalmente se vienen utilizando en nuestras sesiones. Entre ellos destacamos: Espalderas, bancos suecos, cuerdas, balones de fútbol sala, baloncesto, balonmano, voleibol, balones de goma espuma, colchonetas, cronómetros, conos, aros...
- *Materiales no específicos de la materia de Educación Física:* Entre los que destacamos: **Reciclados:** botellas de plástico, cajas... **De fabricación propia:** pelotas malabares, porterías de pequeño tamaño...

Todos los materiales deportivos están recogidos en **el inventario del departamento**, el cual se actualiza periódicamente.

Además, para el desarrollo de la presente programación se podrán utilizar otros materiales, como son: **materiales impresos, audiovisuales e informáticos:**

❖ **Materiales Impresos**, donde distinguiremos:

- Los propios del profesor, donde podemos identificar:
 - El Cuaderno de sesiones, donde se incluye el seguimiento diario de los alumnos, desde el punto de vista actitudinal y procedimental.
 - La diversa bibliografía del departamento para el apoyo a su labor docente
- Los propios del alumno: donde podemos identificar:
 - El Cuaderno de Trabajo del Alumno: donde se almacena toda la documentación necesaria para el desarrollo de las diferentes UD que hemos planteado, en forma de fotocopias, fichas de trabajo en clase, fotocopias de revistas y libros, trabajos personales, memoria de sesiones, etc.

❖ **Materiales Informáticos y Audiovisuales**: teléfonos móviles, proyector, altavoz portátil, el equipo de música, etc. Al respecto, todos ellos serán de utilidad para nuestra propuesta didáctica.

8 PLANES DE CENTRO

8.1 PLAN DIGITAL DE CENTRO.

Tomando como referencia la *Orden 178/2022, de 14 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la elaboración del Plan digital de los centros educativos sostenidos con fondos públicos no universitarios*, las aportaciones del Departamento de Educación Física al Plan Digital son las siguientes:

- Realización de presentaciones, infografías o mapas conceptuales utilizando aplicaciones como *Genially, Google slides, Powerpoint, Canva, etc.*
- Creación y utilización de las aulas virtuales para compartir enlaces, videos, documentos, realizar cuestionarios de evaluación, etc.
- Realización de actividades utilizando herramientas de gamificación como Kahoot

8.2 PLAN DE LECTURA.

Tomando como referencia la *Orden 169/2022, de 1 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la elaboración y ejecución de los planes de lectura de los centros docentes de Castilla-La Mancha (DOCM de 9 de septiembre)*, las aportaciones del departamento de Educación Física al PLC aparecen recogidas en el siguiente cuadro:

1. Actividades de aula			
Contenidos	Actividades	Temporalización	Responsable
Expresión y comprensión oral	Lectura de artículos relacionados con la actividad física y el deporte a través de las aulas virtuales.	Se realizará una lectura obligatoria por trimestre para cada curso	Profesor que imparte docencia al curso en el cual se realiza la actividad
Expresión y comprensión escrita	Realización de cuestionarios relacionados con las lecturas planteadas a través del aula virtual	Se procurará realizar un cuestionario por lectura en cada trimestre.	Profesor que imparte docencia al curso en el cual se realiza la actividad

2. Propuesta de lecturas por cursos	
Curso Pr	Propuesta de títulos
1º BACH	LOPEZ MIÑARRO, P. A (2011) "Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva" Ed. INDE

8.3 CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA METODOLOGÍA STEAM

A lo largo del curso se concretará la manera de contribuir desde nuestra materia a los proyectos STEAM que se planteen en el centro educativo.

9 MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA

Tal y como señala el artículo 2 del 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: *“se entiende como inclusión educativa el conjunto de actuaciones y medidas educativas dirigidas a identificar y superar las barreras para el aprendizaje y la participación de todo el alumnado y favorecer el progreso educativo de todos y todas, teniendo en cuenta las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones e intereses, situaciones personales, sociales y económicas, culturales y lingüísticas; sin equiparar diferencia con inferioridad, de manera que todo el alumnado pueda alcanzar el máximo desarrollo posible de sus potencialidades y capacidades personales”*.

Estas medidas pretenden promover, entre otras, la igualdad de oportunidades, la equidad de la educación, la normalización, la inclusión y la compensación educativa para todo el alumnado.

El citado cuerpo normativo, en sus artículos de 5 a 15 expone las diferentes medidas que se pueden articular para conseguir dar una respuesta adecuada a los alumnos, en función de sus necesidades, intereses y motivaciones. Así se contemplan:

1. **Medidas promovidas por la Consejería de Educación (artículo 5):** son todas aquellas actuaciones que permitan ofrecer una educación común de calidad a todo el alumnado y puedan garantizar la escolarización en igualdad de oportunidades, con la finalidad de dar respuesta a los diferentes ritmos, estilos de aprendizaje y motivaciones del conjunto del alumnado. Entre ellas: los programas y las actividades para la prevención, seguimiento y control del absentismo, fracaso y abandono escolar, las modificaciones llevadas a cabo para eliminar las barreras de acceso al currículo, a la movilidad, a la comunicación, cuantas otras pudieran detectarse, los programas, planes o proyectos de innovación e investigación educativas, los planes de formación permanente para el profesorado en materia de inclusión educativa o la dotación de recursos personales, materiales, organizativos y acciones formativas que faciliten la accesibilidad universal del alumnado.

2. **Medidas de inclusión educativa a nivel de centro (artículo 6):** son todas aquellas que, en el marco del proyecto educativo del centro, tras considerar el análisis de sus necesidades, las barreras para el aprendizaje y los valores inclusivos de la propia comunidad

educativa y teniendo en cuenta los propios recursos, permiten ofrecer una educación de calidad y contribuyen a garantizar el principio de equidad y dar respuesta a los diferentes ritmos, estilos de aprendizaje y motivaciones del conjunto del alumnado. Algunas de las que se recogen son: el desarrollo de proyectos de innovación, formación e investigación promovidos en colaboración con la administración educativa, los programas de mejora del aprendizaje y el rendimiento, el desarrollo de la optatividad y la opcionalidad. La distribución del alumnado en grupos en base al principio de heterogeneidad o las adaptaciones y modificaciones llevadas a cabo en los centros educativos para garantizar el acceso al currículo, la participación, eliminando tanto las barreras de movilidad como de comunicación, comprensión y cuantas otras pudieran detectarse.

3. **Medidas de inclusión educativa a nivel de aula (artículo 7):** las que como docentes articularemos en el aula con el objetivo de favorecer el aprendizaje del alumnado y contribuir a su participación y valoración en la dinámica del grupo-clase. Entre estas medidas, podemos destacar: las estrategias 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, las estrategias organizativas de aula empleadas por el profesorado que favorecen el aprendizaje, como los bancos de actividades graduadas o la organización de contenidos por centros de interés, el refuerzo de contenidos curriculares dentro del aula ordinaria o la tutoría individualizada.

4. **Medidas individualizadas de inclusión educativa (artículo 8):** son actuaciones, estrategias, procedimientos y recursos puestos en marcha para el alumnado que lo precise, con objeto de facilitar los procesos de enseñanza-aprendizaje, estimular su autonomía, desarrollar su capacidad y potencial de aprendizaje, así como favorecer su participación en las actividades del centro y de su grupo. Estas medidas se diseñarán y desarrollarán por el profesorado y todos los profesionales que trabajen con el alumnado y contarán con el asesoramiento del Departamento de Orientación. Es importante subrayar que estas medidas no suponen la modificación de elementos prescriptivos del currículo.

5. **Medidas extraordinarias de inclusión (artículos de 9 a 15):** se trata de aquellas medidas que implican ajustes y cambios significativos en algunos de los aspectos curriculares y organizativos de las diferentes enseñanzas del sistema educativo. Estas medidas están dirigidas a que el alumnado pueda alcanzar el máximo desarrollo posible en función de sus características y potencialidades. La adopción de estas medidas requiere de una evaluación psicopedagógica previa, de un dictamen de escolarización y del conocimiento de las características y las implicaciones de las medidas por parte de las familias o tutores y tutoras legales del alumnado. Estas medidas extraordinarias son: las adaptaciones curriculares significativas, la permanencia extraordinaria en una etapa, flexibilización curricular, las exenciones y fragmentaciones en etapas post-obligatorias, las modalidades de Escolarización Combinada o en Unidades o Centros de Educación Especial, los Programas Específicos de Formación Profesional y cuantas otras propicien la inclusión educativa del alumnado y el máximo desarrollo de sus potencialidades y hayan sido aprobadas por la Dirección General con competencias en materia de atención a la diversidad.

Cabe destacar que, como establece el artículo 23.2 del citado Decreto 85/2018, el alumnado que precise la adopción de medidas individualizadas o medidas extraordinarias de inclusión educativa, participará en el conjunto de actividades del centro educativo y será atendido preferentemente dentro de su grupo de referencia.

A continuación, abordamos actuaciones concretas en pro de la inclusión educativa, teniendo en cuenta las características del alumnado de nuestro grupo

9.1 MEDIDAS DE INCLUSIÓN ADOPTADAS A NIVEL DE AULA

Se aplicarán las siguientes medidas individualizadas de inclusión educativa:

- a) Las adaptaciones de acceso que supongan modificación o provisión de recursos especiales, materiales o tecnológicos de comunicación, comprensión y/o movilidad.
- b) Las adaptaciones de carácter metodológico en la organización, temporalización y presentación de los contenidos, en la metodología didáctica, así como en los procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación ajustados a las características y necesidades del alumnado de forma que garanticen el principio de accesibilidad universal.
- c) Las adaptaciones curriculares de profundización y ampliación o los programas de enriquecimiento curricular y/o extracurricular para el alumnado con altas capacidades.

9.2 MEDIDAS DE INCLUSIÓN INDIVIDUALIZADAS

Se podrán adoptar las siguientes medidas individualizadas:

- a) Las adaptaciones de acceso al currículo,
- b) Las adaptaciones metodológicas,
- c) Las adaptaciones de profundización, ampliación o enriquecimiento

De forma extraordinaria y de acuerdo a las indicaciones del Departamento de Orientación, se podrán realizar las adaptaciones curriculares significativas que se consideren oportunas con el fin de garantizar la inclusión educativa del alumnado.

9.3 MEDIDAS A ADOPTAR EN RELACIÓN A LOS ALUMNOS/AS INDISPUESTOS

Para finalizar, no queremos dejar de mencionar el motivo más común dentro de nuestra asignatura, por el cual tenemos que realizar una atención individualizada. Nos referimos a los alumnos que, de forma temporal o permanente, no pueden realizar actividad física (lesionados, resfriados, indispuestos...).

Al respecto, y partiendo de que no existe el alumno exento, a aquellos que no realicen la práctica, se les podrá exigir la realización de diferentes tareas como:

- Realización de un diario de sesiones
- Preparar por escrito y /o dirigir calentamientos

- Realización de fichas de trabajo teórico o resúmenes de libros, revistas...
- Colaboración en las tareas de recogida y distribución del material
- Colaboración en las tareas de evaluación (coevaluación), arbitraje o cronometraje
- Tutoría entre iguales
- Otras tareas encomendadas por el profesor.

De esta forma, el alumnado que presente algún tipo de indisposición, deberá justificarla documentalmente a su profesor/a, explicando las razones por las que no puede participar, de forma activa, en la clase de Educación Física. A partir ese momento, el profesor/a podrá proponerle la realización de alguna de las tareas anteriormente citadas.

La realización de dichas tareas, será evaluada por el profesor atendiendo a los criterios de calificación establecidos en el apartado de evaluación. En este sentido, cuando un alumno/a no pueda ser evaluado, por motivos justificados, de algún criterio de evaluación, el porcentaje de la calificación asignado a dicho criterio, será el que se aplique a las tareas realizadas como consecuencia de su indisposición.

10 PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Siempre y cuando, las circunstancias del Centro lo permitan, se han programado para el presente curso escolar las siguientes actividades complementarias y extraescolares:

FECHA	LUGAR	ACTIVIDAD	CURSO
Todo el curso	Centro Educativo	Campeonatos deportivos: Fútbol-sala, baloncesto (3X3), voleibol, vóley-playa, bádminton, balón prisionero, paladós, ping-pong, etc.	Todos
Por determinar	Centro educativo	Exhibición de Aikido	Todos los cursos
Marzo- Abril	Rocódromo de Miguelturra	Escalada en rocódromo	4º y 1º Bach
Abril	Valdepeñas	Carrera “Valdepeñas Xtreme Race”	4º ESO y 1º Bachillerato
Mayo	Centro educativo	Jornada de Acogida de alumnos de Educ. Primaria de Miguelturra	4º ESO y 1º Bachillerato

11. EVALUACIÓN

La evaluación supone la recogida sistemática de información sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje que permite realizar juicios de valor encaminados a mejorar el propio proceso. Estos juicios de valor se realizan según García Ramos (1989) a través de “*una base de datos obtenidos por algún procedimiento, que en general podemos denominar medida. Sin la medida no es posible evaluar*”.

Cómo vamos a evaluar en la Educación Secundaria Obligatoria aparece recogido a nivel normativo en el artículo 28 de la LOE-LOMLOE. Se hace constar que la evaluación será **continua, formativa e integradora** según las distintas materias.

11.1 EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE

11.1.1. CUANDO EVALUAR: FASES DE LA EVALUACIÓN

Teniendo en cuenta las pautas que guían la evaluación del alumnado, continua, formativa e integradora, a lo largo del curso se realizarán las siguientes evaluaciones:

- **Evaluación Inicial**: que tiene como objetivo conocer mejor al educando y sus características, pudiendo determinar su nivel inicial, y así favorecer el proceso de enseñanza – aprendizaje. Así pues, **llevaremos a cabo una evaluación inicial en el comienzo del curso**. Al respecto, y en relación a nuestra programación, por la importante limitación de sesiones a la que estamos sujetos, creemos importante no dedicar de forma exclusiva la primera sesión de cada unidad didáctica a este fin, por lo que intentaremos establecer una primera sesión introductoria, con algún componente de diagnóstico, que nos pueda aportar información sobre el nivel inicial de nuestro alumnado.

Asimismo, en esta evaluación inicial, al comenzar el curso, la orientadora del instituto a través de los respectivos tutores/as, solicitará a los padres de nuestro alumnado información sobre posibles enfermedades o dolencias, por las cuales no puedan participar en nuestras clases con normalidad. Una vez que la orientadora reciba todos los informes médicos, nos facilitará la relación de alumnos que necesitan medidas de individualización de la asignatura o atención personal.

- **Evaluación formativa**: Su objetivo radica en conocer cómo se va desarrollando el proceso para realizar las oportunas modificaciones, si hiciesen falta. En base a ello, esta evaluación se llevará a cabo mediante una observación sistemática o un registro anecdótico según la unidad que se esté trabajando.
- **Evaluación final o sumativa**: se lleva a cabo al final del proceso y tiene como fin determinar el grado de consecución de los objetivos planteados. Se realizará, por lo general, al finalizar cada unidad didáctica para comprobar si se han alcanzado los objetivos esperados.
- **Autoevaluación y coevaluación**: para hacer partícipes a los alumnos en el proceso evaluador. Se harán efectivas a través de las actividades, trabajos, proyectos y pruebas

que se realizarán a lo largo del curso y que se integrarán en las diferentes situaciones de aprendizaje que se definan.

11.1.2 INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

El proceso de evaluación de los alumnos es uno de los elementos más importantes de la programación didáctica, porque refleja el trabajo realizado tanto por el docente como por el alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Para ello debemos tener una información detallada del alumno en cuanto a su nivel de comprensión respecto a los saberes básicos y competencias específicas tratados en el aula.

Esta información la obtendremos de los diferentes instrumentos que se emplearán a lo largo del curso para poder establecer un juicio objetivo que nos lleve a tomar una decisión en la evaluación. Para ello los criterios de evaluación serán evaluados a través de instrumentos diversos.

A continuación, exponemos los instrumentos que más utilizaremos desde una perspectiva general, aunque será en cada una de nuestras Unidades Didácticas, donde éstos se concreten en relación al contenido y al criterio de evaluación propuesto. Por todo ello, y como instrumentos más usuales podemos citar:

- Para la evaluación de los aspectos teóricos o conceptuales, utilizaremos pruebas escritas (PE) (podrán ser tipo test o de desarrollo) y/o preguntas orales, así como la realización de fichas de trabajo en clase o en casa (FT), y trabajos individuales o en grupo. (T)
- Para la evaluación del nivel de ejecución práctica, utilizaremos tanto *procedimientos de experimentación, test y baterías de pruebas*, de talante cuantitativo, como procedimientos de observación, de talante cualitativo, entre los que destacamos: fichas de control (FC) registro anecdótico, rúbricas, escalas descriptivas o de calificación... *los alumnos podrán ser evaluados a partir de situaciones propuestas en clase diariamente o mediante la realización de trabajos elaborados en casa.*
- Para la evaluación de los aspectos relacionados con la actitud o comportamiento del alumnado utilizaremos exclusivamente *procedimientos de observación directa*, entre los que destacamos el Registro anecdótico (RA), donde se recogerán día a día, los aspectos relacionados con el comportamiento y actitud hacia la asignatura. También se podrán utilizar para tal fin listas *de control, escalas descriptivas o de calificación...*

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.

11.1.3 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Un alumno/a tendrá la materia suspensa en la Evaluación ordinaria de junio y por lo tanto deberá examinarse en la convocatoria Final cuando:

- Tenga dos o más evaluaciones suspensas.
- Si tiene una evaluación suspensa pero la nota media entre las 3 evaluaciones es inferior a 5 puntos.

Se considerará que un alumno/a ha aprobado esta asignatura siempre que al aplicar los porcentajes correspondientes se consiga la calificación mínima de cinco puntos sobre diez.

- **Insuficiente.** - no alcanzar el 50% de los criterios de evaluación
- **Suficiente.** - 50% de consecución de los criterios de evaluación
- **Bien.** - (6) 60% de consecución de criterios de evaluación.
- **Notable.** - (7 y 8) 70-80% de consecución de criterios de evaluación.
- **Sobresaliente.** - (9 y 10) 90-100% de consecución de criterios de evaluación.

11.1.4 CRITERIOS DE RECUPERACIÓN

Se establece el siguiente procedimiento de recuperación:

- **Evaluación suspensa.** - el alumno/a deberá recuperar los criterios de evaluación y las competencias específicas que no ha superado en la evaluación anterior. Cada profesor determinará el procedimiento y fecha para la realización de las recuperaciones y suministrará al alumno el plan de trabajo correspondiente

11.2. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

Por último, se realizará una evaluación del proceso de enseñanza – aprendizaje, así como de la práctica docente.

- 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 poder realizar las reformas oportunas en el caso de que fueran necesarias.
- En relación a la **evaluación de la práctica docente**, se solicitará a una muestra significativa del alumnado, *la realización de un cuestionario, de carácter anónimo*, sobre nuestra labor como docentes. Dicho cuestionario se realizará preferentemente en el ecuador del curso, de manera que puedan realizarse los ajustes que se consideren oportunos.

12. ELEMENTOS TRANSVERSALES DEL CURRÍCULO

Desde nuestra materia contribuimos de diferentes modos al desarrollo de los elementos transversales que contempla el currículo tales como, **la comprensión lectora y la expresión oral y escrita**, (desarrollado específicamente a través del

plan lector) **la comunicación Audiovisual y la competencia digital** (a través del plan digital) , **la educación emocional y en valores, así como la educación para la paz y no violencia** (por medio de la resolución de los conflictos que aparecen en las juegos y situaciones de aprendizaje planteadas).

No obstante, nuestra materia contribuye de manera especial al desarrollo de **la educación para la salud** la cual supone un eje principal de nuestros contenidos.

13.UNIDADES DE PROGRAMACIÓN DE 1º BACH

UD Nº 1	CURSO: 1º BACH	TEMPORALIZACIÓN: PRIMER TRIMESTRE	
		Nº SESIONES: 15-16	
TÍTULO: PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LA RESISTENCIA			
SABERES BÁSICOS			
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.			
Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: resistencia. Sistemas de entrenamiento			
Dietas equilibradas según las características físicas y personales. 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.			
Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES OPERATIVOS DE LAS COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
1	1.1, 1.2, 1.5	STEM2, STEM5, CD1,CD4,CPSAA.1, CPSAA1.2,CPSAA5, CE3	FC, RA, PE
MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA INDIVIDUALIZADAS			
Para el alumnado que presenta algún tipo de lesión o patología que le impide desarrollar las clases con normalidad:			
-Programa de desarrollo en bici estática			
- Trabajos y pruebas escritas			
ACTIVIDADES			ESPACIOS Y RECURSOS MAT.
Métodos de desarrollo de la resistencia (carrera continua, fartlek, entrenamiento interválico, entrenamiento en circuito...)			Preferentemente pista polideportiva.

Juegos de carreras	Gimnasio 2
Sesión teórica: Planificación del entrenamiento de la resistencia	Parque “ Rivas Moreno”
	Pistas exteriores

UD Nº 2	CURSO: 1º BACH	TEMPORALIZACIÓN: PRIMER TRIMESTRE	
		Nº SESIONES: 7-8	
TÍTULO: BALONCESTO 3X3			
SABERES BÁSICOS			
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 de 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.			
Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES OPERATIVOS DE LAS COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
2	2.2 , 2.3	CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.	FC, RA

MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA INDIVIDUALIZADAS	
Para el alumnado que presenta algún tipo de lesión o patología que le impide desarrollar las clases con normalidad: -Programa de desarrollo en bici estática - Trabajos y pruebas escritas	
ACTIVIDADES	ESPACIOS Y RECURSOS MAT.
Juegos de estrategia para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa Ejercicios para el aprendizaje de las habilidades específicas (Bote de protección y bote de avance, , lanzamiento a canasta, entrada a canasta, dribbling...) Situaciones de competición 3x3	Preferentemente pista polideportiva.

UD Nº 3	CURSO: 1º BACH	TEMPORALIZACIÓN: SEGUNDO TRIMESTRE Nº SESIONES: 8-9
TÍTULO: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD: LA FUERZA		

SABERES BÁSICOS			
Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza. Sistemas de entrenamiento 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.			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES OPERATIVOS DE LAS COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
1	1.2, 1.3, 1.5	STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3	FC, RA
MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA INDIVIDUALIZADAS			
Para el alumnado que presenta algún tipo de lesión o patología que le impide desarrollar las clases con normalidad: -Programa de desarrollo en bici estática - Trabajos y pruebas escritas			
ACTIVIDADES			ESPACIOS Y RECURSOS MAT.
Circuitos para el desarrollo de la Fuerza (fuerza-resistencia y fuerza-velocidad) Ejercicios para el desarrollo de la musculatura abdominal, cuádriceps, tríceps, bíceps, isquiotibiales, pectorales, glúteos...) Test específicos para la valoración de la fuerza-velocidad (salto horizontal y lanzamiento de balón medicinal de 3 kg)			Gimnasio 2

UD Nº 4	CURSO: 1º BACH	TEMPORALIZACIÓN: SEGUNDO TRIMESTRE
---------	----------------	------------------------------------

		Nº SESIONES: 9-10	
TÍTULO: BÁDMINTON			
SABERES BÁSICOS			
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.			
Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES OPERATIVOS DE LAS COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
2	2.1, 2.3	CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.	FC, RA, PE
MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA INDIVIDUALIZADAS			
Trabajos y pruebas escritas			
ACTIVIDADES			ESPACIOS Y RECURSOS MAT.
Ejercicios para el aprendizaje de las habilidades y gestos específicos del bádminton (drop, lob, clear, saques, desplazamientos...) Situaciones de 1x1 y 1 con 1 Competición 2x2			Gimnasio 1

UD Nº 5	CURSO: 1º BACH	TEMPORALIZACIÓN: TERCER TRIMESTRE	
		Nº SESIONES: 10-12	
TÍTULO: COMO PROFES DE EDUCACIÓN FÍSICA			
SABERES BÁSICOS			
Selección responsable y sostenible del material deportivo			
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.			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES OPERATIVOS DE LAS COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
3, 4	3.1, 3.2, 4.1	CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3	FC, RA (auto y coevalaución)
MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA INDIVIDUALIZADAS			
ACTIVIDADES			ESPACIOS Y RECURSOS MAT.
Exposiciones en parejas o grupos de tres de una actividad físico deportiva.			Pista exterior, gimnasios 1 y 2. Parque Rivas Moreno

UD Nº 6	CURSO: 1º BACH	TEMPORALIZACIÓN: TERCER TRIMESTRE Nº SESIONES: 2-3	
TÍTULO: ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS: RINGO			
SABERES BÁSICOS			
Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES OPERATIVOS DE LAS COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
3,	3.3	CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3	RA
MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA INDIVIDUALIZADAS			
ACTIVIDADES			ESPACIOS Y RECURSOS MAT.
Juegos para el aprendizaje del reglamento y habilidades específicas del ringo Torneo de ringo por equipos Organización de un torneo de ringo llevando a cabo funciones de arbitraje, anotación y control de resultados.			Pista exterior Gimnasio 2

14. ANEXO

Este es un cuestionario **completamente anónimo**, por lo que debes responder **con completa sinceridad** a las preguntas que se te plantean. Para responder, debes *rodear con un círculo* el número que consideres oportuno tomando como referencia los siguientes valores:

0 = totalmente en desacuerdo

1 = mejorable

2 = ligeramente mejorable

3 = aceptable

4 = correcto

5 = estoy totalmente de acuerdo

PUNTUAR DE 0 A 5	PUNTUACIÓN
¿El profesor es puntual en las entradas a clase?	0 1 2 3 4 5
¿Es amable/ respetuoso con los alumnos?	0 1 2 3 4 5
¿Hay cercanía entre profesor-alumno?	0 1 2 3 4 5
¿El profesor mantiene un nivel de disciplina adecuado en clase?	0 1 2 3 4 5
¿El Profesor explica con claridad los conceptos?	0 1 2 3 4 5
¿El nivel de dificultad de los ejercicios y exámenes es adecuado?	0 1 2 3 4 5
¿El profesor asiste a clase con ropa deportiva?	0 1 2 3 4 5
¿Hay correspondencia entre los exámenes y lo explicado en clase?	0 1 2 3 4 5
¿Los exámenes corresponden a lo explicado en clase?	0 1 2 3 4 5
¿Crees que el sistema de evaluación es justo?	0 1 2 3 4 5
¿Crees que tu nota obtenida es correcta?	0 1 2 3 4 5
¿Has tenido interés por la asignatura y te ha gustado?	0 1 2 3 4 5
¿El grupo ha sido respetuoso con el profesor?	0 1 2 3 4 5
¿Crees que te has esforzado y estudiado lo necesario?	0 1 2 3 4 5
¿Crees que se debería exigir más?	0 1 2 3 4 5
En general, ¿las clases te han resultado amenas, divertidas?	0 1 2 3 4 5
¿Crees que has aprendido y mejorado durante las clases?	0 1 2 3 4 5
¿Ha habido un buen nivel de convivencia entre el grupo?	0 1 2 3 4 5
¿Te has sentido respetado/a por tus compañeros durante las clases?	0 1 2 3 4 5
¿Se corrigen los exámenes en clase?	0 1 2 3 4 5

21. Señala con una X una o varias respuestas. El profesor se muestra con el alumnado:

- Cercano
- Distante
- Simpático
- Antipático
- Agradable
- Desagradable
- Educado
- Mal educado
- Alegre
- Serio
- Estricto
- Permisivo

22. Señala con una X una o varias respuestas. Con el fin de mejorar las clases de Educación física, pienso que el profesor debería:

- Realizar más demostraciones.
- Interesarse más por los problemas personales de los alumnos.
- Corregir más las ejecuciones de los alumnos
- Dar menos apuntes teóricos

23. Considerando, todo lo anterior califica con una nota de 0 a 10 la actuación de tu profesor _____

24. Propuestas de mejora para el próximo año.

- ¿Qué eliminarías para el próximo curso?

- ¿Qué añadirías para el próximo curso?

- Indica lo que más te ha gustado y lo que menos

- Que piensas que habría que hacer para mejorar la asignatura.
