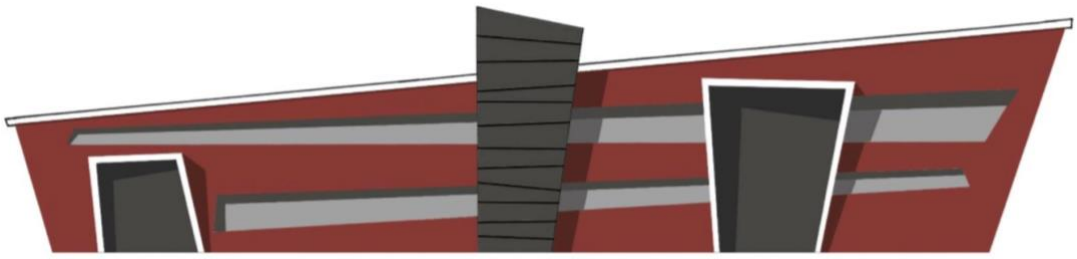
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN SECUNDARIA
OBLIGATORIA Y BACHILLERATO

IES ALONSO BERRUGUETE
2024-2025



CRISTINA GARCÍA MARTÍN.
ÁLVARO JOSÉ LAZCANO MARTÍNEZ
EVA PARDO CALVO (Jefa de departamento).
ALBERTO RIOL DE PRADO (SUSTITUTO DE EVA PARDO CALVO)

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA

1- INTRODUCCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN…….5

2- ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO……....6
2.1- Distribución
2.2- Reuniones de departamento
3- LEGISLACIÓN DE REFERENCIA…….…...7
3.1- Legislación de referencia
3.2- Diseño de la programación

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA: 2º Y 4º ESO

1- COMPETENCIAS DEL CURRÍCULO……..8
2- CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LAS COMPETENCIAS CLAVE……..9
3- OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA……10
4- SEGUNDO CURSO DE LA ESO……12
4.1- Objetivos.
4.2- Contenidos específicos de E.F. para 2º ESO.
4.3- Criterios de evaluación de 2º ESO. Relación con los estándares de aprendizaje y competencias clave.
4.4- Procedimientos de evaluación.
5- CUARTO CURSO DE LA ESO……...20
4.1- Objetivos.
4.2- Contenidos específicos de E.F. para 4º ESO.
4.3- Criterios de evaluación de 4º ESO. Relación con los estándares de aprendizaje y competencias clave.
4.4- Procedimientos de evaluación.
6- CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL……...30
7- ASPECTOS METODOLÓGICOS……..33
7.1. Principios metodológicos de la materia.
7.2. Métodos de trabajo.
7.3. Materiales y recursos de desarrollo curricular.
8- EVALUACIÓN……....38
8.1. Estrategias e instrumentos para la evaluación de los aprendizajes del alumnado.
8.2. Evaluación del profesor y de su práctica docente.
8.3. Procedimientos de evaluación de la programación didáctica

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA: 1º Y 3º ESO Y 1º BACHILLERATO

1- CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS DE ETAPA……..…….45

1.1- Educación Secundaria Obligatoria.
1.2- Primer curso de Bachillerato.
2- CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE……..…….47
3- 1º Y 3º EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA…….……49
3.1- Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos del perfil de salida: Mapa de relaciones competenciales.
3.2- 1º ESO. Criterios de evaluación e indicadores de logro, junto a los contenidos con los que se asocian.
3.3- 3º ESO. Criterios de evaluación e indicadores de logro, junto a los contenidos con los que se asocian.
4- 1º BACHILLERATO…….…..83
4.1- Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos del perfil de salida: Mapa de relaciones competenciales.
4.2- 1º Bachillerato. Criterios de evaluación e indicadores de logro, junto a los contenidos con los que se asocian.
5- CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL QUE SE TRABAJARÁN DESDE LA MATERIA……..……..103
6- METODOLOGÍA DIDÁCTICA…….…..108
6.1- Principios metodológicos de la materia.
6.2- Métodos de trabajo.
7- CONCRECIÓN DE PROYECTOS SIGNIFICATIVOS……110
8- MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR……110
9- EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO……113

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA: ASPECTOS COMUNES A TODOS LOS CURSOS DE LA ESO Y BACHILLERATO

1- CONCRECIÓN DE PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS DEL CENTRO VINCULADOS CON EL DESARROLLO DEL CURRÍCULO DE LA MATERIA……...125
2- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES…….125
3- ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO…….126
4- PLANES ESPECÍFICOS……128
4.1- Plan de refuerzo (para aquellos alumnos que no han promocionado el curso anterior)
4.2- Plan de recuperación (para alumnos que hayan promocionado con la materia pendiente)

4.3- Plan de enriquecimiento curricular
5- SECUENCIA DE UNIDADES TEMPORALES DE PROGRAMACIÓN……..130
6- ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DE AULA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE……...…….131
7- PROCEDIMIENTO PARA LA EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA……..……132

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

1. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

En este documento se recogen las programaciones que pertenecen al departamento de Educación Física en el curso 2024-2025.

EL CENTRO

Es un edificio de unos 50 años de antigüedad, situado al lado del río Carrión y junto al parque recreativo-deportivo de Isla Dos Aguas.

INSTALACIONES

Para la práctica deportiva y las clases de Educación Física el centro cuenta con dos gimnasios cubiertos de **muy pequeñas dimensiones**, reformados en el verano del 2020.

Al aire libre existe una pista polideportiva enjaulada (de 40 x 20 m.), dos canchas de baloncesto con un total de seis canastas y dos pistas de balonmano (en cuanto a tamaño).

También se utilizan las instalaciones anejas del parque Isla Dos Aguas (con un recorrido tabulado de 1000 m.)

Hace unos años se procedió a asfaltar los dos campos de futbol sala, con lo que se solucionaron los problemas derivados de los desniveles. Sin embargo, ahora nos encontramos con un pavimento muy abrasivo **(se sigue requiriendo la construcción de un pabellón 47 X 27)**

MATERIAL

El IES Alonso Berruguete tiene actualmente una dotación normal en cuanto a material deportivo, similar al resto de centros del entorno. Dado que es un material con un alto grado de deterioro por el uso habitual, todos los años se solicita la compra de diversos útiles. Nuestras peticiones son atendidas en función de las disponibilidades financieras del Centro.

ALUMNOS

El presente curso escolar nos encontramos con los siguientes grupos (en Educación Física):

- 5 grupos de 1º de ESO
- 5 grupos de 2º de ESO
- 4 grupos de 3º de ESO
- 4 grupos de 4º de ESO
- 3 grupos de 1º de Bachillerato

2. ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO

2.1. DISTRIBUCIÓN

La distribución de los grupos y las horas lectivas, en lo que respecta al departamento, es la siguiente:

- **Cristina García Martín:**

2 grupos de 1º ESO	4 horas
5 grupos de 2º ESO.	10 hora
1 grupo de 1º ESO	1 hora
TOTAL	**15 horas**

- **Álvaro José Lazcano Martínez:**

4 grupos de 3º ESO	8 horas
3 grupos de 1º Bachillerato	8 horas
1 hora tutoría 1º bach.	1 hora
TOTAL	**17 horas**

- **Eva Pardo Calvo:**

3 grupos de 1º ESO	6 horas
4 grupos de 4º ESO	8 horas
Jefatura Departamento	3 horas
TOTAL	**17 horas**

2.2. REUNIONES DE DEPARTAMENTO

Las reuniones del Departamento de Educación Física se harán los jueves a cuarta hora (11:35-12:25), con excepción de las primeras reuniones anteriores al inicio de curso escolar y la realizadas en junio para la elaboración de memorias y documentos. Se realizará un acta de las reuniones para reflejar todos los asuntos tratados.

3. LEGISLACIÓN DE REFERENCIA

La normativa vigente que se tiene en cuenta a la hora de elaborar esta programación didáctica es la siguiente:

- Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación (LOE)
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la educación secundaria obligatoria.
- Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del bachillerato.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE)
- DECRETO 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León.
- DECRETO 40/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León.

4. CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS DE ETAPA

4.1. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

La Educación Física permite desarrollar en el alumnado las capacidades necesarias para alcanzar todos y cada uno de los objetivos de la etapa de educación secundaria obligatoria, contribuyendo en mayor grado a algunos de ellos, en los siguientes términos:

- Se contribuirá a que el alumnado sea respetuoso y tolerante, para conseguir una ciudadanía democrática, utilizando los recursos que la materia tiene a su alcance para lograr que la cooperación y la solidaridad se conviertan en su modo de vida.
- A fin de lograr el desarrollo personal del alumnado, se fomentarán la disciplina y el esfuerzo, tanto individual como de equipo, mediante la práctica de diferentes actividades y ejercicios físicos.
- Se contribuirá al desarrollo emocional, crítico, empático y proactivo de la personalidad del alumnado, potenciando que aprenda comportamientos igualitarios frente a cualquier causa de exclusión o inequidad, rechazando los

prejuicios y la violencia, así como aprendiendo a resolver pacíficamente los conflictos ineludibles a la propia convivencia.

- Se potenciará que el alumnado conozca el funcionamiento de su propio cuerpo y el de los demás, aceptándolo tal como es; y aprenda a promover y proteger su propia salud y la de su entorno físico y social.
- Se ayudará a crear y fomentar un espíritu crítico respecto a las prácticas perjudiciales para la salud individual y colectiva, incluyendo a todos los seres vivos y prestando especial atención al cuidado del medio ambiente.
- Se contribuirá a que el alumnado aprenda a utilizar con sentido crítico las fuentes de la información.
- La Educación Física contribuirá, mediante la diversidad de actividades físicas que comprende la materia, a dotarles de una visión global del mundo que los lleve a cuidarlo y respetarlo empezando por sí mismos.
- Se potenciará la capacidad expresiva y artística del ser humano, contribuyendo de forma notoria a generar en el alumnado una riqueza de recursos y una sensibilidad ajustada a las nuevas demandas del siglo XXI.

4.2. PRIMER CURSO DE BACHILLERATO

El Bachillerato, según el *artículo 33 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, y el artículo 7 del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril*, contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

A) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.

B) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.

C) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.

D) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
E) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su Comunidad Autónoma.
F) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
G) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
H) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
I) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
J) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
K) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
L) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
M) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
N) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

Además, según el *Decreto 40/2022, de 2 de septiembre*, se contribuirá también a los siguientes objetivos de la etapa:

a) Investigar y valorar los aspectos de la cultura, tradiciones y valores de la sociedad de Castilla y León.

b) Reconocer el patrimonio natural de la Comunidad de Castilla y León como fuente de riqueza y oportunidad de desarrollo para el medio rural, protegiéndolo y mejorándolo, y apreciando su valor y diversidad.

c) Reconocer y valorar el desarrollo de la cultura científica en la Comunidad de Castilla y León indagando sobre los avances en matemáticas, ciencia, ingeniería y tecnología y su valor en la transformación, mejora y evolución de

su sociedad, de manera que fomente la investigación, eficiencia, responsabilidad, cuidado y respeto por el entorno.

5. CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

La Educación Física contribuye a la adquisición de las distintas competencias clave que conforman el Perfil de salida en la siguiente medida:

- **Competencia en comunicación lingüística:** Esta competencia se desarrolla a través del dominio de un vocabulario específico de la materia y su aplicación a las diferentes situaciones, mediante la comprensión de lecturas y explicaciones realizadas y con todas las situaciones de intercambio comunicativo que se presenten, tanto orales como escritas (dirección de ejercicios, presentación de trabajos y proyectos orales y escritos, etc), así como la utilización del diálogo para la resolución de conflictos, entre otros.
- **Competencia plurilingüe:** Esta competencia resulta fundamental en los alumnos adscritos al programa bilingüe, que necesitarán conocer y desarrollar habilidades de comprensión, expresión y comunicación en una lengua extranjera, en este caso el inglés.
- **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería:** Se aportarán conocimientos, estrategias y valores para interactuar con el mundo físico, de manera que cada uno desarrolle al máximo sus potencialidades en relación con la alimentación, la higiene, la salud individual y colectiva y, a la vez, contribuya al respeto, al cuidado y a la mejora del entorno que le rodea, ya que prácticamente todos los contenidos apuntan en esa línea.

  Además, se contribuye a la competencia matemática al plantear situaciones que exigen al alumno la resolución de problemas en el uso de los baremos de condición física, en el cálculo de frecuencias cardíacas o en el cálculo de rumbos, entre otros.
- **Competencia digital:** Esta competencia se aborda cuando se plantea trabajo con las TIC como puede ser la resolución de webquest, búsqueda de información en Internet para la elaboración de proyectos y la resolución de trabajos, etc.
- **Competencia personal, social y de aprender a aprender:** Nuestra contribución a esta competencia es importante, puesto que tenemos como objetivo que el alumnado tenga recursos para desenvolverse con autonomía en el campo de la

actividad física y en su ámbito personal y social. Por ello, se pretende que los alumnos sean capaces de iniciar, organizar y persistir en aquellos aprendizajes que más les interesen, fijándose metas alcanzables que puedan superar, lo cual redundará en una motivación que les hará persistir en dichos aprendizajes. Por otro lado, también se pretende que los alumnos sean capaces de transferir habilidades físicas, expresivas y deportivas ya conocidas a las situaciones nuevas que se presenten.

- **Competencia ciudadana:** Desde nuestra materia se insistirá en el respeto, la convivencia, la ayuda, la colaboración, el autocontrol personal y el uso del diálogo para resolver conflictos, porque es la única forma de lograr los objetivos individuales y comunes, pero también porque en estas clases se crean continuamente situaciones que constituyen la mejor escuela para aprender estas habilidades y valores.
- **Competencia emprendedora:** A lo largo de la etapa se avanza progresivamente en la autonomía de los alumnos en relación al ejercicio físico, intentando que el alumno pase de ser dependiente a poder gestionar y desarrollar aquellas actividades que más les interesen para poder utilizarlas como fuente de salud y calidad de vida, de relación y ocio (saber calentar y estirar, valorar y mejorar su propia condición física, organizar actividades deportivas, etc.) y en algunos casos como oportunidades de futuro en el mundo laboral. También es importante destacar el aspecto de autosuperación y de desarrollo personal que se aborda de forma continuada.
- **Competencia en conciencia y expresión culturales:** Esta competencia se aborda principalmente desde las actividades de expresión corporal planteadas, pero también en cuanto a saber apreciar y analizar el deporte como fenómeno sociocultural y al conocer, trabajar y valorar los deportes tradicionales como parte de nuestra propia cultura y tradición.

6. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y VINCULACIONES CON LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS DEL PERFIL DE SALIDA: MAPA DE RELACIONES COMPETENCIALES

6.1. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Tal y como señala el Decreto 39/2022, de 29 de septiembre, los descriptores operativos de las competencias clave son el marco de referencia a partir del cual se

concretan las competencias específicas, convirtiéndose así éstas en un segundo nivel de concreción de las primeras, ahora sí, específicas para cada materia. El mapa de relaciones competenciales de dicha materia se establece en el anexo IV del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

En Educación Física se organizan en cinco ejes nucleares que se relacionan entre sí:

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.
    - Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL2, CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA2, CPSAA4
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.
    - Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM1, STEM3, CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.
    - Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC1, CC2, CC3, CCEC3.
4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el

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

- Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

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

- Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3.

6.2. 1º BACHILLERATO

Tal y como señala el Decreto 40/2022, de 29 de septiembre, los descriptores operativos de las competencias clave son el marco de referencia a partir del cual se

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC			
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4
Competencia Específica 1		✓	✓						✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓		✓												
Competencia Específica 2									✓		✓								✓			✓	✓						✓	✓				
Competencia Específica 3	✓				✓			✓											✓		✓		✓	✓	✓	✓						✓	
Competencia Específica 4	✓																				✓				✓	✓					✓	✓	✓	✓
Competencia Específica 5										✓			✓														✓	✓		✓				

concretan las competencias específicas, convirtiéndose así éstas en un segundo nivel de concreción de las primeras, ahora sí, específicas para cada materia.

En EF se organizan en cinco ejes nucleares que se relacionan entre sí:

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.

   Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CD1, CD2, CD3, 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 específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM1, STEM2, 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 se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CCL5, CP3, STEM3,

CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2, 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 específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CD2, CPSAA1.2, CC1, CCEC1, CCEC3.2, CCEC4.1.

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.

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

7. 1º ESO

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA						CC				CE			CCEC					
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1.1	CPSAA1.2	CPSAA2	CPSAA3.1	CPSAA3.2	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3.1	CCEC3.2	CCEC4.1	CCEC4.2
Competencia Específica 1		✓	✓						✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓				✓								✓						
Competencia Específica 2									✓	✓										✓				✓							✓	✓						
Competencia Específica 3	✓				✓			✓			✓								✓		✓	✓	✓		✓		✓	✓										
Competencia Específica 4													✓		✓					✓						✓							✓				✓	✓	
Competencia Específica 5													✓							✓	✓								✓	✓								

7.1. SECUENCIA DE UNIDADES TEMPORALES DE PROGRAMACIÓN

En relación con los elementos curriculares establecidos se han seleccionado las UUDD que serán puestas en práctica a lo largo del año en cada uno de los cursos escolares.

En la siguiente tabla se presenta la organización de dichas UUDD a lo largo del curso para 1º ESO, teniendo en cuenta que el orden de las mismas podrá variar en función de las condiciones climatológicas y de la disponibilidad de las instalaciones, en función de la coordinación entre los tres miembros del Departamento.

	TÍTULO
PRIMER TRIMESTRE	*SA 1: Calentamiento y condición física*
	SA 2: Juegos motores
	SA 3: Iniciación a los deportes de adversario
	SA 4: Iniciación a los deportes colectivos
SEGUNDO TRIMESTRE	*SA 5: Relajación (técnicas básicas)*
	SA 6: Primeros auxilios
	SA 7: Habilidades motrices (saltos, giros, coordinación y equilibrio)
	SA 8: Ritmo y expresión (dramatización y baile)
TERCER TRIMESTRE	*SA 9: Deportes colectivos I*
	SA 10: Juegos y deportes alternativos I
	SA 11: Juegos populares
	SA 12: Actividades físicas en el medio natural

7.2. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO Y VINCULACIÓN DE SUS ELEMENTOS

Los criterios de evaluación y los contenidos de Educación Física son los establecidos en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. Igualmente, los temas transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

Las siglas utilizadas en el apartado de “Contenidos de la materia” se pueden revisar en el anexo I de la presente Programación Didáctica, y las utilizadas en el apartado de “Contenidos Transversales” en el anexo VI.

8. 2º ESO

8.1. SECUENCIA DE UNIDADES TEMPORALES DE PROGRAMACIÓN

En relación con los elementos curriculares establecidos se han seleccionado las UUDD que serán puestas en práctica a lo largo del año en cada uno de los cursos escolares.

En la siguiente tabla se presenta la organización de dichas UUDD a lo largo del curso para 2º ESO, teniendo en cuenta que el orden de las mismas podrá variar en función de las condiciones climatológicas y de la disponibilidad de las instalaciones, en función de la coordinación entre los tres miembros del Departamento.

	TÍTULO
PRIMER TRIMESTRE	*SA 1: Calentamiento y condición física*
	SA 2: Acondicionamiento general. Posibilidades de trabajo de las CFB
	SA 3: Deportes de adversario II
	SA 4: Deportes colectivos II
SEGUNDO TRIMESTRE	*SA 5: Control postural*
	SA 6: Primeros auxilios
	SA 7: Habilidades rítmicas con base musical
	SA 8: Habilidades gimnásticas
TERCER TRIMESTRE	*SA 9: Deportes colectivos II*
	SA 10: Juegos y deportes alternativos II
	SA 11: Juegos y deportes alternativos II
	SA 12: Actividades físicas en el medio natural II

8.2. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO Y VINCULACIÓN DE SUS ELEMENTOS

Los criterios de evaluación y los contenidos de Educación Física son los establecidos en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. Igualmente, los temas transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

Las siglas utilizadas en el apartado de “Contenidos de la materia” se pueden revisar en el anexo II de la presente Programación Didáctica, y las utilizadas en el apartado de “Contenidos Transversales” en el anexo VI.

9. 3º ESO

9.1. SECUENCIA DE UNIDADES TEMPORALES DE PROGRAMACIÓN

En relación con los elementos curriculares establecidos se han seleccionado las UUDD que serán puestas en práctica a lo largo del año en cada uno de los cursos escolares.

En la siguiente tabla se presenta la organización de dichas UUDD a lo largo del curso para 3º ESO, teniendo en cuenta que el orden de las mismas podrá variar en función de las condiciones climatológicas y de la disponibilidad de las instalaciones, en función de la coordinación entre los tres miembros del Departamento.

	TÍTULO
PRIMER TRIMESTRE	*SA 1: Calentamiento y condición física*
	SA 2: Sistemas de entrenamiento
	SA 3: Deportes de adversario III
	SA 4: Deportes colectivos III
SEGUNDO TRIMESTRE	*SA 5: Relajación*
	SA 6: Primeros auxilios
	SA 7: Ritmo y expresión (dramatización y baile)
	SA 8: Habilidades acrobáticas
TERCER TRIMESTRE	*SA 9: Deportes colectivos III*
	SA 10: Deportes alternativos III
	SA 11: Juegos populares II
	SA 12: Actividades físicas en el medio natural (orientación) III

9.2. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO Y VINCULACIÓN DE SUS ELEMENTOS

Los criterios de evaluación y los contenidos de Educación Física son los establecidos en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. Igualmente, los temas transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

Las siglas utilizadas en el apartado de “Contenidos de la materia” se pueden revisar en el anexo III de la presente Programación Didáctica, y las utilizadas en el apartado de “Contenidos Transversales” en el anexo VI.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PESO C.E.	CONTENIDOS DE LA MATERIA	CONTENIDOS TRANSVERS.	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	AGENTE EVALUADOR	SA
1.1.Autorregular la práctica organizada de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales**,** respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	50%	A.1. B.1. B.2. B.4. C.1. C.2. C.3.	CT5 CT12	Diario del profesor Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 1 SA 2
1.2.Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable**,** y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)		A.1. A.3. B.2. B.4. C.1. C.2. C.3.	CT5 CT12	Prueba práctica Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 1 SA 2 SA 5
1.3 Introducir en sus rutinas diarias el desarrollo de una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)		A.1. A.3. B.3. B.4. C.1.	CT12 CT15	Diario del profesor Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 1 SA 2 SA 5

1.8 Desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)		A.1. B.4. B.5. C.1.	CT4 CT10	Prueba práctica Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 1 SA 2
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)		B.1. B.2. B.4. C.2. C.3.	CT15	Prueba práctica Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 1 SA 2 SA 4 SA 9
2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)		B.2. B.4. C.5. C.6.	CT11	Prueba práctica Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 3 SA 4 SA 9 SA 10
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en		B.2. B.4. C.1.	CT5	Prueba práctica Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 2 SA 3 SA 4

todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)		C.2 C.3. C.4.				SA 9 SA 10
3.1 Practicar y colaborar en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)		C.1. C.2. C.3. C.4. D.2. D.3. D.4. E.4.	CT7 CT8 CT11	Prueba práctica Guía de observación	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 3 SA 4 SA 9 SA 10
4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes y evolución. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)		B.1. B.2. C.5. D.3. D.4. E.1.	CT1 CT2 CT11 CT15	Prueba práctica Guía de observación	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 10 SA 11
4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía		B.1. B.2. C.5.	CT15	Prueba práctica Guía de observación	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 7 SA 8

el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)		E.2. E.3.				
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación de los espacios en los que se desarrollen. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)		C.5. C.6. D.3. D.4. F.1. F.2. F.3. F.4. F.5. F.6. F.7.	CT14	Prueba práctica Guía de observación Diario del profesor	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 12
5.2 Organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4, CE1, CE3)		C.6. F.1. F.2. F.3. F.4. F.5.	CT9 CT14	Prueba práctica Guía de observación Diario del profesor	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 12

		F.6.				
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	30%	A.3. B.6. B.7.	CT1 CT3	Prueba tª-práctica Guía de observación	Coevaluación Heteroevaluación	SA 6
1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)		A.1. A.2. A.3. B.5. D.2. D.4. E.4.	CT6 CT13 CT15	Prueba tª-práctica Guía de observación	Coevaluación Heteroevaluación	SA 2 SA 6 SA 7
1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)		A.1. B.5.	CT4 CT10	Prueba tª-práctica Prueba oral Guía de observación	Coevaluación Heteroevaluación	SA 1 SA 2 SA 3 SA 4 SA 9 SA 10 SA 11 SA 12
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro		C.1. C.3.	CT5	Prueba tª-práctica Guía de observación	Coevaluación Heteroevaluación	SA 3 SA 4

individual y grupal, participando con progresiva autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)		C.4.				SA 9 SA 10 SA 11 SA 12
1.4 Comenzar a adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2)	20%	A.1. A.2. A.3. B.3.	CT12	Diario del profesor Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Heteroevaluación	SA 1 SA 2
1.5 Empezar a adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)		A.1. A.2. A.3. B.3. B.4.	CT12	Diario del profesor Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Heteroevaluación	SA 1 SA 5 SA 6
2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades y valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)		B.1. B.2. B.4. C.1. C.4. D.1.	CT7 CT8 CT11 CT15	Diario del profesor Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 3 SA 4 SA 9 SA 10

		D.2.				
3.3 Relacionarse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)		C.1. C.4. D.2. D.4. E.4.	CT8 CT11 CT15	Diario del profesor Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 3 SA 4 SA 9 SA 10 SA 11 SA 12
4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)		B.1. D.4. E.4.	CT8	Diario del profesor Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Heteroevaluación	SA 7 SA 8

10. 4º ESO

10.1. SECUENCIA DE UNIDADES TEMPORALES DE PROGRAMACIÓN

En relación con los elementos curriculares establecidos se han seleccionado las UUDD que serán puestas en práctica a lo largo del año en cada uno de los cursos escolares.

En la siguiente tabla se presenta la organización de dichas UUDD a lo largo del curso para 4º ESO, teniendo en cuenta que el orden de las mismas podrá variar en función de las condiciones climatológicas y de la disponibilidad de las instalaciones, en función de la coordinación entre los tres miembros del Departamento.

	TÍTULO
PRIMER TRIMESTRE	*SA 1: Calentamiento y condición física*
	SA 2: Planificación del entrenamiento
	SA 3: Deportes de adversario IV
	SA 4: Deportes colectivos IV
SEGUNDO TRIMESTRE	*SA 5: Control postural (deporte)*
	SA 6: Primeros auxilios
	SA 7: Coreografías grupales
	SA 8: Acrosport
TERCER TRIMESTRE	*SA 9: Deportes colectivos IV*
	SA 10: Deportes alternativos IV
	SA 11: Juegos y deportes tradicionales II
	SA 12: Actividades físicas en el medio natural (orientación) IV

10.2. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO Y VINCULACIÓN DE SUS ELEMENTOS

Los criterios de evaluación y los contenidos de Educación Física son los establecidos en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. Igualmente, los temas transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

Las siglas utilizadas en el apartado de “Contenidos de la materia” se pueden revisar en el anexo IV de la presente Programación Didáctica, y las utilizadas en el apartado de “Contenidos Transversales” en el anexo VI.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PESO C.E.	CONTENIDOS DE LA MATERIA	CONTENIDOS TRANSVERS.	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	AGENTE EVALUADOR	SA
1.1.Planificar y autorregular la actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales**,** respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	50%	A.1. B.1. B.2. B.4. C.1. C.2. C.3.	CT5 CT12	Diario del profesor Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 1 SA 2
1.2.Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, específicos a la actividad realizada posteriormente y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable**,** y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)		A.1. A.3. B.2. B.4. C.1. C.2. C.3.	CT5 CT12	Prueba práctica Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 1 SA 2 SA 5
1.3 Incorporar en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)		A.1. A.3. B.3. B.4. C.1.	CT12 CT15	Diario del profesor Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 1 SA 2 SA 5

1.8 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)		A.1. B.4. B.5. C.1.	CT4 CT10	Prueba práctica Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 1 SA 2
2.1 Desarrollar de manera autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada e inclusiva, utilizando estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)		B.1. B.2. B.4. C.2. C.3.	CT15	Prueba práctica Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 1 SA 2 SA 4 SA 9
2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)		B.2. B.4. C.5. C.6.	CT11	Prueba práctica Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 3 SA 4 SA 9 SA 10
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad		B.2. B.4.	CT5	Prueba práctica Guía de observación	Autoevaluación Coevaluación	SA 2 SA 3

de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía y teniendo en cuenta la influencia en otros posibles participantes. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)		C.1. C.2 C.3. C.4.		Registro anecdótico	Heteroevaluación	SA 4 SA 9 SA 10
3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidad en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)		C.1. C.2. C.3. C.4. D.2. D.3. D.4. E.4. E.5.	CT7 CT8 CT11	Prueba práctica Guía de observación	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 3 SA 4 SA 9 SA 10
4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses		B.1. B.2. C.5. D.3. D.4. E.1. E.5.	CT1 CT2 CT11 CT15	Prueba práctica Guía de observación	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 10 SA 11

económico-políticos. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)						
4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)		B.1. B.2. C.5. E.2. E.3.	CT15	Prueba práctica Guía de observación	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 7 SA 8
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)		C.5. C.6. D.3. D.4. F.1. F.2. F.3. F.4. F.5. F.6.	CT14	Prueba práctica Guía de observación Diario del profesor	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 12

		F.7.				
5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4, CE1, CE3)		C.6. F.1. F.2. F.3. F.4. F.5. F.6.	CT9 CT14	Prueba práctica Guía de observación Diario del profesor	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 12
1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	30%	A.3. B.6. B.7.	CT1 CT3	Prueba tª-práctica Guía de observación	Coevaluación Heteroevaluación	SA 6
1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)		A.1. A.2. A.3. B.5. D.2. D.4. E.4.	CT6 CT13 CT15	Prueba tª-práctica Guía de observación	Coevaluación Heteroevaluación	SA 2 SA 6 SA 7
1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando,		A.1. B.5.	CT4 CT10	Prueba tª-práctica Prueba oral	Coevaluación Heteroevaluación	SA 1 SA 2

analizando y seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)		E.5.		Guía de observación		SA 3 SA 4 SA 9 SA 10 SA 11 SA 12
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)		C.1. C.3. C.4.	CT5	Prueba tª-práctica Guía de observación	Coevaluación Heteroevaluación	SA 3 SA 4 SA 9 SA 10 SA 11 SA 12
1.4 Adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2)	20%	A.1. A.2. A.3. B.3.	CT12	Diario del profesor Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Heteroevaluación	SA 1 SA 2
1.5 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a		A.1. A.2. A.3.	CT12	Diario del profesor Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Heteroevaluación	SA 1 SA 5 SA 6

reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)		B.3. B.4.				
2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando una progresiva autoestima y valorando todas sus actuaciones durante la ejecución de las tareas motrices. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)		B.1. B.2. B.4. C.1. C.4. D.1. D.2.	CT7 CT8 CT11 CT15	Diario del profesor Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 3 SA 4 SA 9 SA 10
3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)		C.1. C.4. D.2. D.4. E.4. E.5.	CT8 CT11 CT15	Diario del profesor Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	SA 3 SA 4 SA 9 SA 10 SA 11 SA 12

4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)		B.1. D.4. E.4. E.5.	CT8	Diario del profesor Guía de observación Registro anecdótico	Autoevaluación Heteroevaluación	SA 7 SA 8

11. 1º BACHILLERATO

11.1. SECUENCIA DE UNIDADES TEMPORALES DE PROGRAMACIÓN

En relación con los elementos curriculares establecidos se han seleccionado las UUDD que serán puestas en práctica a lo largo del año en cada uno de los cursos escolares.

En la siguiente tabla se presenta la organización de dichas UUDD a lo largo del curso para 1º Bachillerato, teniendo en cuenta que el orden de las mismas podrá variar en función de las condiciones climatológicas y de la disponibilidad de las instalaciones, en función de la coordinación entre los tres miembros del Departamento.

	TÍTULO
PRIMER TRIMESTRE	*SA 1: Calentamiento y condición física*
	SA 2: Planificación del entrenamiento
	SA 3: Deportes de adversario V
	SA 4: Deportes colectivos V
SEGUNDO TRIMESTRE	*SA 5: Relajación y control postural*
	SA 6: Primeros auxilios
	SA 7: Deportes individuales V
	SA 8: Expresión corporal y danza
TERCER TRIMESTRE	*SA 9: Deportes colectivos V*
	SA 10: Juegos y deportes alternativos V
	SA 11: Deportes tradicionales
	SA 12: Actividades físicas en el medio natural

11.2. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO Y VINCULACIÓN DE SUS ELEMENTOS

Los criterios de evaluación y los contenidos de Educación Física son los establecidos en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. Igualmente, los temas transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

Las siglas utilizadas en el apartado de “Contenidos de la materia” se pueden revisar en el anexo V de la presente Programación Didáctica, y las utilizadas en el apartado de “Contenidos Transversales” en el anexo VI.

12. CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL QUE SE TRABAJARÁN DESDE LA MATERIA

Además de los contenidos específicos de la materia, se trabajarán también los elementos de carácter transversal. A continuación se especifican todos ellos, ejemplificando formas de trabajo desde la materia.

- **Comprensión lectora (CT1):** La comprensión y el fomento de la lectura son uno de los elementos transversales a los que el currículo presta mayor atención y, por ello, desde la Educación Física establecemos una serie de medidas que concretamos en el apartado 12 de esta programación didáctica (Bachillerato).
- **Expresión oral y escrita (CT2):** Desde el departamento de Educación Física se promoverán las siguientes acciones para el desarrollo de la comunicación lingüística.
  - **Fomentar la expresión oral:**
    - ✓ Preparar y dirigir actividades para el resto de los alumnos (calentamiento, ejercicios de condición física).
  - **Trabajar la competencia comunicativa lingüística:**
    - ✓ Utilizar una metodología más participativa mediante debates, trabajos, exposiciones, etc, centrándonos en temas de actualidad.
    - ✓ Reforzar los hábitos de estudio con planes de trabajo.
  - **Concienciar a los alumnos de la importancia de la ortografía y de la expresión oral y escrita:**
    - ✓ Valorar la correcta expresión oral y escrita en los exámenes y trabajos teórico-prácticos, subiendo o bajando un 10% la nota.
- **Comunicación audiovisual (CT3), competencia digital (CT4), Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable (CT10):** Las TIC nos aportan un sinfín de oportunidades para acrecentar el proceso de enseñanza aprendizaje.

  Como **profesores** utilizaremos los siguientes medios:
  - PC e impresora conectada a internet, fuente inagotable de información.
  - Tablet y móvil personal que puede aportarnos música, aplicaciones deportivas, y videos o fotos que sirvan como modelo o fuente de inspiración a los alumnos.
  - Programas: Procesador de textos Word para preparar todo tipo de material curricular, hacer informes y hojas de información de salidas; hoja

de cálculo Excel para hacer hojas de evaluación y PowerPoint para exponer teoría o trabajos.

- Equipo de música para bailes, dramatizaciones, trabajo de condición física…Altavoces bluetooth para coreografías.
- Proyector para visionado de películas, reportajes, bailes…

Los **alumnos,** por su parte:

- Podrán usar el PowerPoint (elaboración de trabajos, exposiciones…)
- Usarán Internet para resolver fichas o trabajos que se les asignen.
- En ocasiones podrán usar el móvil para disponer de música, fotos, aplicaciones de condición física (grabar recorrido con gps, velocidad, distancia…)…
- Podrán visionar películas, programas recomendados, anuncios para análisis crítico…
- Relojes con pulsómetro que les informará sobre su frecuencia cardiaca, uso de GPS.

- **Emprendimiento social y empresarial (CT5) y fomento del espíritu crítico y científico (CT6):** La Educación Física ayuda de forma destacable a la autonomía e iniciativa personal, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas, deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica, o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

  La Educación Física contribuye a la consecución de la competencia para aprender a aprender al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

  Desde la Educación Física buscaremos fomentar la cultura emprendedora a través de diferentes metodologías y proyectos:

- Presentar tareas, asequibles a las posibilidades y capacidades de los alumnos, que supongan entrenar la planificación, fijar metas y estimular la motivación de logro. (Por ejemplo, a través del trabajo constante y planificado de la fuerza, la resistencia y la flexibilidad para mejorar su condición física y alcanzar una meta propuesta).
- Premiar el sentido de la iniciativa y el desarrollo de capacidades tales como la creatividad, la asunción de riesgos, la toma de decisiones y el trabajo en equipo. (Por ejemplo en la creación de figuras novedosas de Acrosport).
- Incentivar actitudes que favorezcan la igualdad entre mujeres y hombres. (A través del análisis de la participación de la mujer en el deporte y con juegos coeducativos).

- **Educación emocional y en valores (CT7), la igualdad de género (CT8) y la educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza (CT11):** Las relaciones interpersonales que se generan alrededor de la actividad física permiten incidir en la asunción de valores como el respeto, la aceptación o la cooperación, transferibles al quehacer cotidiano, con la voluntad de encaminar al alumnado a establecer relaciones constructivas con las demás personas en situaciones de igualdad. De la misma manera, las posibilidades expresivas del cuerpo y de la actividad motriz potencian la creatividad y el uso de lenguajes corporales para transmitir sentimientos y emociones que humanizan el contacto personal.

  La educación física ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad. Las actividades dirigidas a la adquisición de las habilidades motrices requieren la capacidad de asumir las diferencias así como las posibilidades y limitaciones propias y ajenas. El cumplimiento de las normas que rigen los juegos colabora en la aceptación de códigos de conducta para la convivencia. Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución

  La igualdad, la democracia y el civismo deben surgir como propuesta clave para encauzar la intervención educativa, y esto mediante un enfoque que viene a denominarse coeducación.

  - **Medidas de acción positiva**

- ✓ Dirigirnos con el mismo tono y léxico a los alumnos y alumnas en cuanto a alabanzas, explicaciones, refuerzos...
- ✓ Propiciar diferentes agrupaciones y valorar los trabajos cooperativos.
- ✓ Para la resolución de problemas, el profesor intentará conocer por igual los intereses y motivaciones de los niños y niñas y proponer problemas que sean significativos para unos y otros.
- ✓ Utilizar métodos o estilos que fomentan la individualización y que serán más susceptibles de proporcionar un aprendizaje menos discriminatorio al centrarse en las características personales de los alumnos y alumnas.
- ✓ Proponer actividades y tareas donde intervengan las opiniones de los alumnos, la dignidad de todas las personas, del respeto al otro aunque mantenga opiniones y creencias distintas a las propias, de la diversidad y los derechos de las personas.

Con la propuesta didáctica establecida, trataremos de favorecer el desarrollo de la autoestima, la dignidad personal, la libertad y la responsabilidad y la formación de futuros ciudadanos con criterio propio, respetuosos, participativos y solidarios, que conozcan sus derechos, asuman sus deberes y desarrollen hábitos cívicos para que puedan ejercer la ciudadanía de forma eficaz y responsable. Se propondrán situaciones motrices desde la convivencia, en los que se respeten las normas, se fomente la participación en la toma de decisiones de todos los implicados, se permita el ejercicio de los derechos y se asuman las responsabilidades y deberes individuales.

Espacios, en definitiva, en los que se practique la participación, la aceptación de la pluralidad y la valoración de la diversidad que ayude a los alumnos y alumnas a construir una conciencia moral y cívica acorde con las sociedades democráticas, plurales, complejas y cambiantes en las que vivimos.

Además, la Educación física fomentará la **creatividad (CT9)**, la **educación para la salud (CT12)** al conocer los hábitos saludables e integrarlos en su comportamiento diario, la **formación estética (CT13)** al valorar y ser consciente de los valores estéticos de los diferentes trabajos expuestos y elaborados, la **educación para la sostenibilidad y el consumo responsable (CT14)** al conocer la importancia de la sostenibilidad en nuestros comportamientos diarios y aplicarlos en su día a día como consumidor responsable, así como el **respeto mutuo y la cooperación entre iguales (CT15)**.

13. CONCRECIÓN DE PROYECTOS SIGNIFICATIVOS

Desde la materia de Educación Física se desarrollarán los siguientes proyectos significativos y relevantes y la resolución colaborativa de problemas, que refuerzan la autoestima, la autonomía, la reflexión y la responsabilidad del alumnado:

- Orientación en medios conocidos y no conocidos.
- Planificación y puesta en práctica de planes de entrenamiento.
- Organización de torneos deportivos.

Los dos primeros proyectos tienen carácter disciplinar, mientras que el tercer proyecto es interdisciplinar y se desarrollará junto a la material Economía, Emprendimiento y Actividad Empresarial.

Los tres proyectos significativos diseñados tienen como objetivo un trabajo a largo plazo, ya que su diseño se va completando año tras año con el trabajo de los alumnos al ir cursando nuestra materia desde 1º ESO.

Título: Orientación en medios más y menos conocidos
Contextualización: Esta situación de aprendizaje se enmarca en el uso del entorno más cercano y la puesta en valor del mismo.
Resumen: La actividad consiste en realizar recorridos de orientación en medios conocidos (instituto y parque colindante al centro) para terminar con carreras de orientación fuera del instituto, por la ciudad y parques de Palencia, así como por pueblos cercanos.

Título: Planificación y puesta en práctica de planes de entrenamiento
Contextualización: Esta situación de aprendizaje se enmarca en el fomento de la autonomía para la puesta en práctica de actividades desde un enfoque saludable.
Resumen: La actividad consiste en planificar y poner en práctica planes de entrenamiento, atendiendo siempre a las características particulares e individuales, conociendo y aplicando los principios generales del entrenamiento, y los métodos y sistemas apropiados para su edad.

Título: Organización de torneos deportivos

Contextualización: Esta situación de aprendizaje se enmarca en el fomento de la autonomía y la implicación del alumnado en su propio aprendizaje.
Resumen: La actividad consiste en planificar y organizar torneos deportivos durante los recreos para los alumnos que quieran participar, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos.

14. METODOLOGÍA DIDÁCTICA

14.1. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DE LA MATERIA

El Departamento de EF considera adecuado los siguientes principios metodológicos:

- Esta asignatura deberá conducir a la **autonomía** del alumnado para que planifique y desarrolle su propia actividad física.
- El proceso de enseñanza va dirigido a su **aplicación en la vida cotidiana**, fuera del entorno del centro. La adquisición de hábitos de práctica de actividad física mejora la calidad de vida de las personas.
- Las actividades de aprendizaje propuestas han de **adecuarse al nivel de desarrollo** del alumnado y garantizar una progresión, un esfuerzo y una motivación por superarse.
- El aprendizaje será **activo y cooperativo**, trabajando en equipo y fomentando el compañerismo y la cooperación.
- Procuraremos **aprendizajes funcionales y motivantes**. El aspecto motivacional tiene que ser el motor principal que mantenga la dirección de la clase y la actitud positiva hacia la asignatura. Este aspecto será conseguido mediante las siguientes actuaciones:
    - Valoraremos los logros en el proceso y no solo el resultado.
    - Procuraremos un clima positivo.
    - La competición tendrá un tratamiento educativo (sirve como reto, no como enfrentamiento)
    - Contemplaremos tanto las necesidades reales de los alumnos como sus intereses.

- Tendremos presente la importancia que la **transferencia de aprendizaje** tiene para la adquisición y desarrollo de tareas más complejas.
- Buscaremos la **interconexión con otras áreas** de la educación.
- La práctica irá reforzada por **conceptos teóricos** con el fin de asentar los aprendizajes sobre una base sólida y significativa.

14.2. MÉTODOS DE TRABAJO

Los principios metodológicos arriba expuestos se harán efectivos mediante la aplicación de algunos métodos de trabajo. Éstos permitirán que exista una adquisición e interiorización de aprendizajes. Así, por ejemplo, el trabajo de aptitud física partirá de un acondicionamiento físico, continuará con una mejora y finalizará con una especialización. Por su parte, el trabajo de habilidades empezará con una experimentación, continuará con una automatización y finalizará con el perfeccionamiento.

A continuación se exponen los métodos que se utilizarán. Éstos han sido asociados a tipos de actividades concretas, si bien en ocasiones no existirá esta relación unívoca.

1. Para el trabajo de **acciones motrices individuales en entornos estables**, como la gimnasia y el atletismo se emplearán:

- **MÉTODOS ANALÍTICOS:** secuenciación de la ejecución global.
- **PROGRESIÓN:** enlace de secuencias a medida que se van asimilando.

Para el aprendizaje de estas habilidades se utilizará la demostración del ejercicio final o global por parte del profesor, a través de la ejecución práctica o demostración en vídeo.

2. Para el aprendizaje de **habilidades motrices en situaciones de oposición** los recursos que se utilizarán son:

- **ASIGNACIÓN DE TAREAS:** el profesor propone las tareas y los alumnos las realizan de forma individual o por pequeños grupos. En este caso serán los alumnos quienes fijen su propio ritmo de ejecución.
- **GRUPOS DE NIVEL**: atención a los distintos niveles de ejecución que puedan existir.

3. En los dos casos anteriores (aprendizajes de habilidades técnicas) también se utilizará:

- **ENSEÑANZA RECÍPROCA:** se asignan tareas que son realizadas por parejas, donde un alumno ejecuta y el otro observa y le va corrigiendo los errores a partir de las premisas dadas por el profesor.

4. En las actividades de **índole artística o de expresión:**

- **RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**: serán los propios alumnos quienes, a partir de unos elementos técnicos, elaboren una secuencia encadenada expresiva final.

5. En las **situaciones de cooperación** de los deportes colectivos:

- **DESCUBRIMIENTO GUIADO:** son los alumnos quienes deben dar soluciones a situaciones de juego real, a través de elementos de técnica individual.

6. En actividades de desarrollo general de la condición física (**acciones individuales en entorno estable):**

- **INSTRUCCIÓN DIRECTA:** El profesor es quien fija los ejercicios, repeticiones y ritmos de ejecución.

7. Para aquellos alumnos que presenten dificultades en la adquisición de habilidades específicas, detectadas a través de evaluaciones iniciales y de la observación directa, se utilizarán recursos de:

- **PLANIFICACIONES INDIVIDUALES**: que sean los propios alumnos quienes intenten mejorar su nivel de habilidades básicas para avanzar en el aprendizaje de habilidades específicas.

15. INTEGRACIÓN DE LAS TICS EN LA PROGRAMACIÓN DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

La integración y uso de las TIC es parte de una tendencia global de la sociedad del conocimiento y de la información, en la que los profesionales de todos los niveles educativos se hacen partícipes para mejorar los procesos educativos de enseñanza-aprendizaje.

En este sentido, y teniendo como referencia el plan TIC del centro, de forma global se utilizarán las siguientes herramientas TIC:

- Panel interactivo o, en su defecto, conjunto de ordenador/proyector para la presentación del material de clase.
- Correo corporativo de EducaCyL para las comunicaciones oficiales.
- STILUS Comunicaciones, para la comunicación con las familias.
- Herramientas Teams o Moodle, como plataforma educativa del grupo/clase. Además, la herramienta Teams se utilizará como medio de comunicación del equipo docente.
- Herramienta Microsoft 365, incluidas dentro de la plataforma EducaCyL.
- Recursos didácticos proporcionados por la editorial.
- Página web del instituto.
- Aplicaciones digitales, tanto para la realización y presentación de trabajos como para la práctica de actividad física.

16. CONCRECIÓN DE PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS DEL CENTRO VINCULADOS CON EL DESARROLLO DEL CURRÍCULO DE LA MATERIA

A continuación se concreta la implicación desde la materia en los diferentes planes, programas y proyectos del centro:

- **Plan de lectura:** A lo largo del curso se leerán algunos artículos y noticias relacionadas con la actividad física y la salud, realizando actividades de síntesis y de comprensión lectora.
- **Plan Digital:** Se utilizarán diversas aplicaciones digitales, ya sea para la realización y presentación de trabajos como para la práctica de actividad física.
- **Plan de Mediación:** El centro tiene un grupo de alumnos mediadores que son ayudados por la orientadora y por la coordinadora de convivencia para fomentar el buen clima del instituto y ayudar a los alumnos que lo puedan necesitar.
- **Plan de Convivencia:** Desde nuestro departamento se intenta mantener un buen clima de aula y respeto entre compañeros. En todo caso se favorece la resolución pacífica de conflictos, participando en las actividades grupales que se preparan días puntuales como el día de la Paz, el 8-M, etc.
- **Plan de Acción Tutorial:** Desde el departamento se trabaja para facilitar la integración de los alumnos a las clases, conociendo cuáles son sus dificultades de aprendizaje.

17. MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR

Los materiales y recursos necesarios para el desarrollo curricular serán múltiples, incorporando a los de carácter tradicional otros innovadores que integren diferentes soportes instrumentales, con objeto de fomentar en el alumnado la búsqueda crítica de fuentes de diversa naturaleza y procedencia y el desarrollo de la capacidad de aprender por sí mismo.

La selección de materiales y recursos didácticos se hará en función de las actividades y objetivos propuestos, tratando de que exista un gran interés y motivación por parte del alumnado. Por ello y, acorde con lo expuesto en el apartado anterior, se hará uso de diversos recursos metodológicos:

- ✓ Recopilación y puesta en práctica de juegos
- ✓ Experimentación de habilidades gimnásticas
- ✓ Análisis y comentario de reglamentos
- ✓ Juegos expresivos
- ✓ Representaciones
- ✓ Métodos activos
- ✓ Métodos pasivos
- ✓ Análisis de los espacios de juego
- ✓ Construcción de materiales
- ✓ Aplicación de distintas técnicas
- ✓ …

Además, la selección de materiales y recursos de desarrollo curricular se hará de acuerdo con los criterios establecidos por la Comisión de Coordinación Pedagógica del Centro. Para el desarrollo óptimo de las clases de EF se utilizarán los materiales y recursos que aporta el propio centro y que se han organizado en “material deportivo” y “material didáctico”.

MATERIAL DEPORTIVO :

- Balones de fútbol-sala
- Balones de voleibol
- Balones de baloncesto
- Balones de balonmano
- Pelotas de tenis
- Balones multiuso
- Pelotas de gimnasia rítmica

- Aros de rítmica
- Cuerdas
- Picas
- Bancos suecos
- Trampolines
- Plintons
- Colchonetas de suelo
- Colchonetas quitamiedos
- Balones medicinales
- Balones gigantes (fitness)
- Vallas de atletismo
- Saltómetros
- Raquetas de tenis
- Palas de tenis de mesa
- Raquetas de bádminton
- Volantes de bádminton
- Material de musculación
- Juego de hockey
- Postes y redes de voleibol
- Canastas de baloncesto
- Porterías de fútbol-sala y balonmano
- Vídeos de deportes
- Material para evaluar la condición física

MATERIAL DIDÁCTICO:

- Bibliografía aportada por el Ministerio de Educación y Ciencia.
- Bibliografía aportada por el propio Departamento de EF
- Bibliografía perteneciente al propio Centro (biblioteca).
- Artículos de periódicos y de revistas.

18. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO

18.1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Las técnicas a emplear serán variadas para facilitar y asegurar la evaluación integral del alumnado y permitir una valoración objetiva de todo el alumnado. Se incluirán propuestas contextualizadas y siempre realistas, se propondrán situaciones

de aprendizaje y admitirán su adaptación a la diversidad de alumnado. Se utilizará para cada técnica, los siguientes instrumentos de evaluación:

- De observación:
  - Registro anecdótico.
  - Guía de observación.
- De desempeño:
  - Portfolio.
  - Cuaderno del alumno.
  - Proyecto.
- De rendimiento:
  - Prueba oral.
  - Prueba escrita.

Se hará uso de diversos procedimientos de evaluación entre los cuales destacan, por su uso más frecuente, la *observación sistemática* y las *pruebas específicas*.

- La ***observación sistemática*** supone un examen constante, atento y crítico sobre la adquisición de contenidos, dominio de procedimientos o manifestación de conductas. Esto supone un "complejo evaluador" que debe utilizar instrumentos y materiales adecuados. Dichos instrumentos permiten plasmar en cada momento unos datos que son posteriormente valorados.

  Estos instrumentos son, entre otros, el diario de clase, con datos sobre la actividad cotidiana; los anecdotarios, que reflejan anotaciones puntuales sobre alguna incidencia especial; o las listas de control, que evalúan el grado de consecución de determinados objetivos.
- Las ***pruebas específicas*** son elementos clave para la valoración de ciertas adquisiciones educativas. Mediante determinadas actividades nos permite analizar, al igual que la observación, elementos de interés en el proceso evaluador. Para ello, el docente puede servirse de pruebas prácticas, teóricas, presentaciones, grabaciones, o cualquier otra actividad de enseñanza-aprendizaje que permita obtener información, y que haya sido previamente programada.

Asimismo y, con el fin que el alumno participe en la evaluación no como sujeto pasivo, sino como parte activa, valorando su propio trabajo y el de sus compañeros, se añade como procedimiento de evaluación los ***elementos evaluados por los alumnos*** (coevaluación y autoevaluación). Es decir, se utilizará tanto la heteroevaluación, como la autoevaluación y la coevaluación.

Por último, y en relación con los momentos de la evaluación:

- La evaluación será continua sin perjuicio de la realización, a comienzo de curso, de una evaluación inicial. La unidad temporal de programación será la situación de aprendizaje.
- Las técnicas e instrumentos se aplicarán de forma sistemática y continua a lo largo de todo el proceso educativo.

19. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Durante el presente curso se espera poder realizar las siguientes actividades complementarias y extraescolares:

- Salida- excursión al medio natural.
- Carreras de orientación.
- Jornadas de golf.
- Jornada de juegos y deportes adaptados.
- Un día en la nieve.
- Semana Blanca (aplazada este curso).
- Visita a un gimnasio.
- Visita de deportistas y clubs para sesiones de promoción deportiva y de deportes adaptados.
- Salida al Open de Tenis, Mutua de Madrid.
- Realización de gymkanas y actividades físicas en la calle.

20. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO

La Educación Física debe contemplar el derecho de todo el alumnado a participar activamente en un currículum escolar compartido con el resto de compañeros, independientemente de sus características, dificultades y ritmos de aprendizaje y desterrando cualquier forma de segregación; donde la diversidad constituya un valor educativo y social añadido que cohesione al grupo y ofrezca mejores posibilidades de aprendizaje.

El sistema educativo debe de ser capaz, a través de un currículo flexible y comprensivo, de dar respuesta adaptada a las diferencias individuales del alumnado

en el marco normalizado del centro y de la comunidad educativa para que puedan desarrollar su vida en condiciones de calidad. La respuesta a la diversidad del alumnado se regirá por los principios de normalización, integración e inclusión escolar, compensación y discriminación positiva, habilitación e interculturalidad. Para atender a la diversidad del alumnado se deben tomar medidas de atención como medidas ordinarias de apoyo, refuerzo educativo o plan de trabajo individualizado.

La atención a la diversidad del alumnado se referirá a aquellos alumnos con necesidad específica de apoyo educativo (*Instrucción del 24 de agosto de 2017, de la Dirección General Innovación y Equidad Educativa*)

- **Grupo 1. Alumnado con necesidades educativas especiales:** discapacidad física, intelectual, auditiva, trastornos del espectro autista…
- **Grupo 2. ANCE:** incorporación tardía al sistema educativo español, especiales condiciones personales…
- **Grupo 3. Altas capacidades intelectuales:** precocidad intelectual, talento simple, superdotación intelectual…
- **Grupo 4. Dificultades de aprendizaje y/o bajo rendimiento académico:** trastornos de la comunicación y el lenguaje significativos, dificultades específicas de aprendizaje…
- **Grupo 5. Trastorno por déficit de atención e hiperactividad:** hiperactividad.

La evaluación continua debe permitir identificar cuándo es conveniente para el alumno una respuesta singular, adaptada a sus posibilidades, en un momento dado del proceso de aprendizaje. Las modificaciones para atender a estos alumnos pueden afectar únicamente a los enfoques metodológicos y a las actividades de aprendizaje propuestas para la mayoría, o pueden implicar cambios en los objetivos, contenidos y criterios de evaluación.

La necesidad de adaptar el currículo escolar y el grado de la adaptación deben de estar fundamentados en la identificación de la competencia del alumno en relación a los contenidos que se trabajan en clase, y también en la determinación de la cantidad de ayuda que necesita para conseguir los objetivos previstos en la programación.

Para adaptar el currículo acorde a la diversidad de alumnado es necesario:

- **Realizar una evaluación inicial:** Afectación, estimulación recibida, condiciones del entorno (familia, escuela…), experiencias anteriores, actitud ante la deficiencia, momento de aparición de la misma, pruebas iniciales…
- **Analizar las características físico-anatómicas:** Alteraciones de la mecánica corporal (articulares, musculares, columna vertebral…), fisiológicas

(respiratorias, digestivas, renales, cardiacas,…) y sus implicaciones sobre la práctica de la actividad física.

- **Valorar las características motrices:** El conocimiento de la conducta motriz por parte del profesor de Educación Física. Distinguiremos entre: capacidades perceptivo-motrices (capacidad el alumno/a para emitir una respuesta motriz después de haber recibido información), habilidades motrices básicas (desplazamientos, giros, saltos, lanzamientos, recepciones...), capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) y otras (potencia, agilidad...).
- **Conocer las características socio-motrices:** Relaciones que el alumnado establezca con sus compañeros.

Una vez recogida toda la información será necesario realizar **adecuaciones curriculares significativas o no:**

- **Adecuaciones metodológicas:** Canales de transmisión de información, información individual/grupal, situación del alumno respecto al profesor, momento en el que se informa, trabajo individual o grupal, motivación, mayor o menor definición de las tareas propuestas, etc.

  Debemos normalizar los sistemas de comunicación en el aula, adecuar el lenguaje a los distintos niveles de comprensión del alumnado, buscar variedad en las tareas y alternativas de respuesta, y aplicar estrategias que faciliten la participación de todos.
- **Adecuaciones del medio o entorno de aprendizaje (espacio, tiempo, material e instalaciones):** Variar, modificar y multiplicar el material, disminuir barreras arquitectónicas, evitar riesgos. El material debe potenciar la movilidad y la motivación.

  Las instalaciones deben estar libres de obstáculos, evitar superficies antideslizantes, carecer de barreras arquitectónicas, contener superficies no abrasivas y evitar pendientes pronunciadas.
- **Adecuación de la tarea y su seguimiento:** Es conveniente diseñar tareas distintas y con distinto nivel de complejidad y ejecución, con soluciones divergentes. Durante el desarrollo de las sesiones, tendremos la posibilidad de comprobar cómo las tareas se ajustan a lo previsto anteriormente, con lo que tendremos la posibilidad de introducir posibles modificaciones o correcciones dentro del proceso para poder así reconducir nuestra práctica (feedback).

21. PLANES ESPECÍFICOS

21.1. PLAN DE REFUERZO (para aquellos alumnos que no han promocionado el curso anterior)

En base al informe del alumno elaborado por el profesor de educación física durante el curso 2022/2023, se proponen las siguientes medidas para que el alumno supere satisfactoriamente la materia:

- Cursar de nuevo la materia con el fin de alcanzar los saberes básicos marcados en la presente programación. Se prestará especial atención a las siguientes cuestiones:
    - Comprobar un cambio de actitud frente a la asignatura y al trabajo diario, llevando a cabo un seguimiento de la realización de las actividades, la atención y la participación en clase.
    - Control del estudio de la materia
    - Registro de las dudas y cuestiones que plantea a lo largo del curso como indicador de trabajo y de estudio.
    - Registro de la asistencia a clase.
    - Registro del comportamiento diario.

21.2. PLAN DE RECUPERACIÓN (para alumnos que hayan promocionado con la materia pendiente)

La posibilidad de seguimiento a lo largo de los cuatro cursos que conforman la Educación Secundaria Obligatoria y el primer curso de bachillerato facilita dar cuenta de si durante el presente curso escolar se han alcanzado los objetivos de cursos anteriores.

De esta forma, los alumnos con la asignatura de Educación Física pendiente de cursos anteriores tendrán que mostrar una actitud participativa y correcta en el curso actual, además de demostrar haber conseguido los contenidos mínimos del curso pendiente.

La asignatura se considera recuperada cuando:

- Se aprueba la primera y la segunda evaluación del curso actual.
- Se realizan correctamente y en el plazo establecido las pruebas y/o trabajos solicitados por el departamento de Educación Física.

En caso contrario, deberá realizar una prueba en abril-mayo que constará de dos partes: una teórica y otra práctica.

- La parte teórica de la asignatura se evaluará con la realización de pruebas teóricas (exámenes y/o trabajos) establecidas por el departamento de Educación Física.
- La parte práctica se evaluará a través de pruebas prácticas de las distintas modalidades físicas y deportivas del curso correspondiente, establecidas por el departamento de Educación Física.

La asignatura se considera recuperada cuando la nota media de las dos partes sea 5, siendo el valor de la parte teórica un 40% de la nota y la parte práctica un 60% de la nota.

21.3. PLAN DE ENRIQUECIMIENTO CURRICULAR

Se establecerá a aquellos alumnos que presenten evidencias de asimilar contenidos de la asignatura claramente por encima de la media en el ámbito de todas las competencias específicas. Se le proporcionarán retos y problemas que le supongan una motivación extra y le permitan un desarrollo académico más completo y adecuado a su nivel curricular.

22. ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DE AULA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

22.1. EVALUACIÓN DEL PROFESOR Y DE SU PRÁCTICA DOCENTE

La evaluación del profesor tiene varias finalidades:

- Conseguir una auténtica calidad de enseñanza, ya que el profesor es el agente decisivo del sistema educativo.
- Mejorar la función docente.
- Permitir una reflexión crítica.

En la evaluación del profesor se revisarán los siguientes aspectos:

- El logro o no de los objetivos previstos.
- Si la selección de contenidos es apropiada.
- La adecuación de las actividades o tareas previas.
- Si el planteamiento metodológico ha sido el adecuado.
- Si la utilización de los medios y recursos ha sido correcta.

Es el propio profesor quien posee la primera y más directa fuente de información sobre el desarrollo de sus tareas y funciones. Sin embargo, se acudirá también al alumnado en aquellos aspectos en los que pueden tener elementos de juicio. Esta valoración será provocada y estimulada por el propio profesor.

23. PROCEDIMIENTO PARA LA EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

La Programación Didáctica será evaluada tomando en consideración los elementos curriculares.

- Los *objetivos,* tanto de etapa como de área. Su consecución progresiva permite redefinirlos o profundizar en aspectos no adquiridos.
- Los *contenidos,* sobre los que se deben ejercer reformulaciones y adaptaciones en función de su propia naturaleza y de la consecución de los objetivos. Dichos contenidos son los de área —de desarrollo longitudinal en cada curso— o los propios de los ejes transversales —vinculados a todas las disciplinas.
- Las *actividades* o formas externas que facilitan el aprendizaje, mediante las que potenciamos las capacidades de los escolares.
- Los *métodos* o procedimientos empleados en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y el sistema empleado en el aula.
- Los *recursos* o medios que favorecen esa acción educativa (libros, elementos didácticos...).

Desde el centro y, para el uso de todos los Departamentos, se ha elaborado un instrumento de seguimiento de las programaciones que incluye los indicadores de logro correspondientes para evaluar la Programación Didáctica, en base a lo dispuesto por la Orden 365/2015:

- Resultados de la evaluación del curso en cada una de las materias.
- Adecuación de los materiales y recursos didácticos, así como la distribución de espacios y tiempos a los métodos didácticos y pedagógicos utilizados.
- Contribución de los métodos didácticos y pedagógicos a la mejora del clima de aula y de centro.

Dicho instrumento de seguimiento de las programaciones se encuentra en el Anexo VII del presente documento.

ANEXO I. CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO

A. Vida activa y saludable.

A.1. Salud física: Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias y su aplicación. Musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.

A.2. Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. Desarrollo de actitudes preventivas.

A.3. Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Trastornos alimenticios. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.

B. Organización y gestión de la actividad física.

B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

B.2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.

B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.

B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.

B.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

B.7. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades

físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

C.1. Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.

C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.

C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas y su aplicación práctica.

C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable, segura y autónoma.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

D.1. Gestión emocional: Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

D.2. Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

D.3. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.

D.4. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos,

discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.

E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.

E.3. Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

E.4. Deporte y perspectiva de género: Presencia y relevancia de figuras del deporte masculinas y femeninas.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.

F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (*parkour*, *skate* u otras manifestaciones similares).

F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.

F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.

F.6. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

F.7. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

ANEXO II. CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA 2º ESO

A. Vida activa y saludable.

A.1. Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias, de

relajación y su aplicación. Musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento y su relación con el mantenimiento de la postura. Reconocimiento de posturas incorrectas propias y su corrección. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.

A.2. Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. Desarrollo de actitudes preventivas**.**

A.3. Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.

B. Organización y gestión de la actividad física.

B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

B.2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.

B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.

B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación y coevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.

B.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

B.7. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

C.1. Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.

C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.

C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas y su aplicación práctica.

C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable, segura y autónoma.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

D.1. Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

D.2. Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

D.3. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.

D.4. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes

xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.

E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación y dramatización.

E.3. Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

E.4. Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, etc.).

E.5. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.

F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (*parkour*, *skate* u otras manifestaciones similares).

F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.

F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.

F.6. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

F.7. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

ANEXO III. CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO

A. Vida activa y saludable.

A.1. Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación del entrenamiento. Alimentación saludable. Balance energético y actividad física. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

A.2. Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte.

A.3. Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Práctica de técnicas de respiración y relajación. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.

B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido.

B.3. Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física

B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.

B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.

B.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

B.7. Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo RCP (reanimación

cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

C.1. Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.

C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.

C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: identificación y corrección de errores comunes.

C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.

C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

D.1. Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

D.2. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

D.3. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo.

D.4. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.

E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

E.4. Deporte y perspectiva de género: Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.

F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (*crossfit*, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares).

F.4. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.

F.5. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

F.6. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

F.7. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

ANEXO IV. CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO

A. Vida activa y saludable.

A.1. Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento, zona de actividad. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Balance energético y actividad física. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Reconocimiento y corrección de posturas incorrectas en otros. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

A.2. Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.

A.3. Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Práctica de técnicas de respiración y relajación. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.

B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido.

B.3. Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física y reflexión crítica sobre su importancia**.**

B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.

B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.

B.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas

de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

B.7. Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

C.1. Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.

C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.

C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

D.1. Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y

capacidad de superación.

D.2. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

D.3. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo.

D.4. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.

E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

E.4. Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.

E.5. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.

F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (*crossfit*, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares).

F.4. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.

F.5. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

F.6. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

F.7. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de

actividad física en entornos naturales y urbanos.

ANEXO VI. CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO

CT1. La comprensión lectora.

CT2. La expresión oral y escrita.

CT3. La comunicación audiovisual.

CT4. La competencia digital.

CT5. El emprendimiento social y empresarial.

CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.

CT7. La educación emocional y en valores.

CT8. La igualdad de género.

CT9. La creatividad

CT10. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.

CT11. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

CT12. Educación para la salud.

CT13. La formación estética.

CT14. La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.

CT15. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

ANEXO VII. INSTRUMENTO DE SEGUIMIENTO DE LAS PROGRAMACIONES

SEGUIMIENTO DE LAS PROGRAMACIONES

Curso 2023 /24 -- Evaluación

Departamento de: EDUCACIÓN FÍSICA

Materia	Curso/ Grupo	Programación Temas programados	Programación Temas impartidos	Resultados con evaluación positiva %	En los resultados han influido los siguientes factores:	Propuestas de mejora
EDUCACIÓN FÍSICA						

En los resultados han influido los siguientes factores.

1: Falta de hábito de estudio o Técnicas de trabajo personal.
2: Clima de clase inadecuado.
3: Falta de conocimientos básicos/previos en la materia.
4: Falta de implicación de las familias.
5: Factores personales del alumnado.
6: Otros:……

Propuestas de mejora.

A: Cambios en la secuenciación de la programación.
B: Introducir nuevos materiales o recursos.
C: Realizar actividades de refuerzo, repaso o ampliación.
D: Intervención sobre la dinámica/ clima del grupo.
E: Modificar estrategias, pruebas de evaluación.
F: Seguimiento individualizado del trabajo de los alumnos.
F: Aplicación de estrategias de trabajo, tutorización, trabajo en grupo…